

April 2026

Vol.1, No.1

家住圣地亚哥

Life in San Diego



我们为什么选择圣地亚哥

圣地亚哥有过多少种译名?

华人律师协会成功举办新春晚宴



www.lifeinsandiego.org

家住圣地亚哥

Life in San Diego

Stories of Living, Community, and Belonging

Inaugural Issue: April 2026

Published bi-monthly

Published by

Friends of We Chinese in America

A nonprofit organization

Publisher & Editor-in-Chief: 马平 Ping Ma

Legal Counsel: 高艳 Yan Gao

Digital Editor: 孙焱 Yan Sun

Technical Support: 卜正才 Zhengcai Pu

Art Director: 节冰 Bing Jie

Photography Contributor: 方向明 Simon Fang

Editorial Consultant (AI): 小贝 Xiao Bei

Website: www.lifeinsandiego.org

Email: editorinchief@lifeinsandiego.org

Phone: +1 (858) 610-2259

WeChat: wechineseinamerica

© 2026 Friends of We Chinese in America

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, without prior written permission from the publisher.

The opinions expressed by contributors are their own and do not necessarily reflect the views of the publisher.

Advertising does not imply endorsement by the publisher.

Printed in San Diego



发刊词之二

——写给未来的自己

亲爱的我：

当你读到这封信的时候，希望你还能记得——这一期《家住圣地亚哥》诞生的那一天。

那是中国的春节，马年。万物更新，人心躁动，而你选择站出来。

你并不是在一切都准备好之后才开始的。

恰恰相反，你是在不确定、犹豫、担心与兴奋交织的时候，决定——不再旁观自己的生活。你选择了一张冲浪的封面。

不仅因为它好看，更是因为你知道：人生的很多重要时刻，从来不是站在岸上完成的。

你明白，浪不会等人，时代不会暂停，而“再等等”常常意味着——再也不来。

于是你站上冲浪板，迎着光，迎着风，迎着未知。

《家住圣地亚哥》从来不只是一本杂志。

它记录的是人如何在异乡落脚，如何在日常中安放梦想，如何在平凡生活里，一次次选择不放弃自己。

如果未来的你感到疲惫，请记住今天的你并不完美，却无比真诚。

如果未来的你怀疑方向，请回头看看这一页——你曾经毫不犹豫地相信：

生活值得被认真书写，故事值得被温柔对待。

不论这本杂志走得多远，不论世界如何变化，请你始终记得——

你开始，是因为热爱；

你坚持，是因为良心；

你前行，是因为你不愿辜负这一生。

愿你永远记得第一次出发的勇气，

也愿你始终保留

再次出发的能力。

在浪上启程的你

写于马年春节（2026. 2.17）

《家住圣地亚哥》创刊之日



摄影：王时霖

CONTENTS

目 录

封面摄影：方向明 (Simon Fang)

- 03 发刊词——写给正在读这一页的你
- 05 发刊词之二——写给未来的自己

封面故事 | The Cover Story

- 11 我们为什么选择圣地亚哥
——十种人生，一座共同选择的城市
- 13 一不留神就走进了天堂 (黄 为)
- 15 面朝太平洋 (王晓明)
- 17 在海风与阳光之间安家 (徐丽爽)
- 23 走过世界之后的选择 (李晨晨)
- 25 美往何处寻 (余立蒙)
- 27 圣地亚哥之约 (范健民)
- 30 回娘家 (郑小平)
- 33 此处安心是吾家 (方 立)
- 35 心安处是归途 (郭俊丽)
- 39 走投无路奔“圣地” (坚 子)
- 42 居住在圣地亚哥的十个理由 (经典重读)

圣地春秋 | San Diego Reflections

- 43 在细节中看见一座城市

- 45 圣地亚哥有过多少种译名 (本刊编辑部)
- 46 您知道圣地亚哥的市花吗? (莫 名)
- 47 郡市之别 (马 平)
- 50 你是人间的四月天
——卡尔斯巴花田巡礼 (齐木爻)
- 52 圣地亚哥四季活动早知道 (本刊辑录)

华人纪事 | Chinese Chronicles

- 53 在此相遇的人与故事
- 54 家有男孩
——一群少年，一起成长 (张晓萍)
- 55 精英齐聚 嘉宾云集
——华人律师协会成功举办新春晚宴
(华人之友小记者俱乐部：
李望可 梁沛然 李禾宛鞠)
- 57 当掌声响起——在Bel Canto第十届
音乐会之后 (王惠豫)
- 60 新世代的力量——孙伟国、邓礼宣 (澜思)
- 61 我要上春晚：“快闪-最炫小苹果”
幕后纪实 (Emma Wang)
- 63 春风送福，四福同欢 (王 琰)



光影一掠《剧本杀》插图：小贝（AI生成）

65 听吴蛮拆解千年敦煌的“音乐密码”
(吴奕)

67 错上贼船，饮恨长天
——“司令”悲歌 (坚子)

成长有方 | Growth Insights

69 音乐：灵魂深处的回响
——论人一生的音乐成长路径 (李美旋)

71 奥运冠军刘美贤的秘诀：
家长放手，孩子赢冠军！ (旦丹)

宠物世界 | Pet World

73 绿颊小太阳啾啾 (乌妈妈Vanessa)

73 沉鱼落雁丑小宝 (马平)

74 圣地亚哥的两个宠物墓园 (莫名)

75 慢云小犬痴，日久通人性 (坚子)

76 恺撒的忠诚和凶猛 (范健民)

光影一隅 | Light & Shadow

77 光影一掠《剧本杀》 (李岷)

慢读时光 | Reading Time

79 读黄济人新书《天风吹我》 (马平)

行业名片 | Industry Profiles

81 热爱生活，是我站在舞台上的底气 (节冰)

82 储蓄型寿险答客问 (姚惠莉)

83 加州离婚并非简单的“一人一半”

——资深律师讲清深底层逻辑 (周媛)

85 名片广场 (Business Directory)



Photo by Stephen Kahn



我们为什么选择圣地亚哥

十种人生，一座共同选择的城市

黄 为 · 王晓明 · 徐丽爽 · 李晨晨
余立蒙 · 郑小平 · 范健民 · 方 立
郭俊丽 · 坚 子

为什么是圣地亚哥？

每个人都有自己的答案。

有人在漫长的人生旅途中寻找理想的居所，有人在命运的转弯处与这座城市不期而遇；有人因事业而来，也有人在岁月的沉淀中渐渐懂得它的珍贵。阳光、海风、花海与晚霞，是这座城市外在的风景；而真正让人留下来的，是生活的从容、人情的温暖，以及心灵终于找到归处的安定。

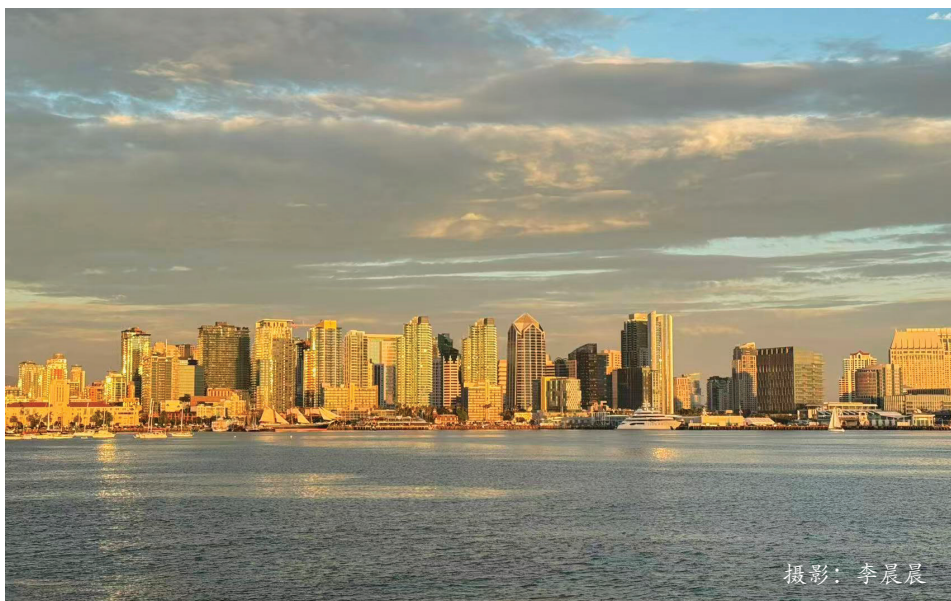
在本期封面故事中，十位作者从不同的人生轨迹出发，讲述他们与圣地亚哥相遇、相知、相守的故事。有人称它为天堂，有人视之为娘家，有人把这里当作心安之处。

这些文字汇聚在一起，像十朵浪花，在同一片海岸线上回响，共同回答一个简单而深情的问题：

我们为什么选择圣地亚哥。

本组文章为《家住圣地亚哥》创刊号特别约稿。

Specialy commissioned for the inaugural issue of Life in San Diego.



摄影：李晨晨

一不留神就走进了天堂

黄 为

我的前半生，一直在寻觅着一个天堂，一个让我感觉住着特别舒服、特别惬意、特别享受的地方，我称这个地方为天堂。我从十三岁就开始寻觅，我从北京走到上海，从西安走到太原，从大连走到大理，从广州走到苏州，从郑州走到徐州，从深圳走到海南，最后，从中国走到了美国，我不断地在追寻着我心目中的那个天堂。

1994年，我完成了在美国的学业，在工作了几个月之后，我内心的那个寻觅天堂的执念又萌动了。我辞去工作，开着我刚买的旧车，在北美大地从南到北，从东至西，寻找那个让我可以托付一生的地方。

我开车从最南边的Key West，到最北边的Madawaska，从最东边的Lubec到最西边的Port Orford，中间经过了很很多的城市，很很多很多的州，每个地方都有我喜欢的地方，每个地方也有我不喜欢的地方：有的地方太大，有的地方太小，有的地方太乱，有的地方太静，有的地方太燥，有的地方太潮，有的地方太冷，有的地方太热，一直都没有一个令我特别喜欢的地方。

1994年的12月中下旬，我转遍了美国很多地方之后到了西雅图，这个地方很吸引我，我想，如果没有更好的地方，这里应该就是最好的地方了。当时，我很喜欢西雅图。但是，美国的西海岸我还有很多地方没有看过，于是在12月20号，

我从西雅图开车向南，准备在美国西海岸的最南端结束我这几个月的寻觅之旅。

1994年的12月25日，正值这年的圣诞节，我开车到了圣地亚哥。我的眼睛一亮：蓝天白云，阳光明媚，遍地的鲜花，高耸的棕榈树，太平洋的海风带着暖意，太平洋的广阔让我心旷神怡，哇！那个感觉就像是1847年7月24日Brigham Young 第一眼看到犹他州的Salt Lake Valley一样：“这就是我要找的地方！”

圣地亚哥，这就是我穷其一生想要找的地方！

三个月之后，我开着一辆装着我全部家当的U-haul移居圣地亚哥了，这一住就是三十多年，其实，这才是刚刚开始。

圣地亚哥，真的是世界上最美的城市。往西边望去，全世界最大的水域太平洋，有无比的广阔。往东边开车两个小时，有一望无际的沙漠，往北开车一个半小时，就可以滑雪。往南走路几分钟，就到了异国他乡——美国的邻家小弟——墨西哥。圣地亚哥有教育，有文化，有历史，有地理，有科技，有军事，有科学，有旅游，更重要的是，有了我！

圣地亚哥，我心中的天堂，我一不留神就走了进来，就住了下来，我要花我的下半生来细读这座城市，来细读这个天堂。

【作者简介】黄为（David Huang），北京人，出身于知识分子家庭。早年效力于中国羽毛球队，曾经多次在运动场上为中国升起过国旗。大学毕业后继续深造于运动员的心肺功能训练模式，并且参与了国家代表队参加1984年洛杉矶奥运会所有运动员的心肺功能训练模式设计，在新中国第一次参加奥运会取得良好成绩方面做了不少的贡献。

黄为于上个世纪八十年代末期留学美国，读运动管理，读认知心理学，读工商管理。2005年，黄为被北京市政府聘请为2008年北京奥运经济高级顾问，成为新中国建国以来北京市政府首次聘用的外籍顾问。北京奥运会之后回到美国，研究美国的教育系统和美国的教育体系，潜心培养自己的独生女儿 Amy Huang。十年磨一剑，2020年，把女儿送进哈佛大学读书。





面朝太平洋

王晓明

转眼之间，来到圣地亚哥已经二十二年了。时光如海潮般涨落无声，回首望去，那些关于迁徙、选择与安家的记忆，在阳光下泛着温柔的光。

二十二年前，我们一家三口住在纽约曼哈顿上城。先生在一所犹太人大学任职，我在哥伦比亚大学预算部工作。那时的生活忙碌而充实，清晨挤地铁，夜晚在哈德逊河边散步，周末带着年幼的儿子在中央公园追逐落叶。高楼林立之间，也有属于我们的岁月静好。

2001年9月，命运的齿轮骤然转动。那一天，我们在办公室的电视房里，亲眼目睹世界贸易中心双子塔被恐怖分子劫持的飞机撞击、燃烧、坍塌。画面在屏幕上反复播放，惊呼与沉默交织。回到家，我们整整一天守在电视机前，心中是无法言说的震惊与恐惧。熟悉的城市仿佛在一夜之间变得陌生而脆弱。那场惨绝人寰的袭击，不仅撕裂了天空，也在我们心里埋下了搬离

的念头。

命运总在不经意间铺陈新的道路。2001年12月，我和先生分别代表各自学校，前往圣地亚哥参加一场全国高校电脑财务系统会议。彼时的纽约已是冰天雪地，而十二月的圣地亚哥却温暖如春。一下飞机，阳光铺洒在大地上，空气里带着海水与花香的气息。街道两旁，三角梅热烈盛开，棕榈树高高舒展，仿佛在欢迎远道而来的客人。这里的人们热情友好，总是面带微笑地与你打招呼，那份松弛与从容，与紧张压抑的纽约形成鲜明对比。

会议间隙，我们抓紧时间走访这座城市。漫步在巴博亚公园，西班牙风格的建筑在阳光下熠熠生辉；在拉霍亚海滩看海浪拍岸，海鸥盘旋，远处的礁石与湛蓝的太平洋交相辉映；走进圣地亚哥老城历史公园，仿佛穿越到墨西哥风情浓郁的旧时光；登上中途岛号航空母舰博物馆，钢铁与历史交织，诉说着太平洋彼岸的风云岁月。短

短几天，这座城市便以阳光和海风，悄然俘获了我们的

心。圣地亚哥充满墨西哥风情，被誉为加州阳光海岸的明珠。这里拥有温和宜人的地中海气候，四季如春；有来自世界各地的美食，融合多元文化的味蕾体验；有蔚蓝海湾与金色沙滩，让人心胸开阔。与纽约的繁华喧嚣相比，这里更显从容与宁静。

会议期间，先生是主讲嘉宾之一。他的演讲结束后，一所法学院的首席财务官主动与他攀谈，请教系统优化的问题。三天会议下来，两人渐渐熟络，交换了名片。回到纽约一个多月后，那位财务官发来邮件，说学校的奖学金主管职位空缺，询问先生是否有兴趣申请。

那一刻，我们认真地思考未来。911后的纽约让人心有余悸，漫长寒冬更添阴郁。圣地亚哥虽没有纽约那般丰富多彩的文化生活，却有温暖的阳光、辽阔的海湾与安宁的社区。我们决定顺



从内心的召唤。先生递交申请，不久便收到了录用通知。

2003年，我们正式搬来圣地亚哥。从此，人生翻开新的篇章。

二十多年过去，儿子从三岁的小娃娃，长成二十多岁的青年；我们也在在这片山海之间慢慢变老。清晨沿着海岸线散步，看朝阳从太平洋升起；傍晚驱车经过海湾，晚霞映红天际。每一次海风拂面，都提醒我们当年的选择是何等勇敢而笃定。

人生如迁徙的候鸟，总在寻找更适合栖息的方向。纽约教

会我们坚韧与拼搏，圣地亚哥则给予我们宁静与宽广。面朝大海，春暖花开，这不仅是一句诗意的表达，更是我们二十二年生活的真实写照。

未来的日子里，海浪依旧拍岸，阳光依旧温暖。我们相信，在这片阳光之城的陪伴下，岁月会继续温柔流淌，而生活，也会如海面一般，辽阔而明亮。



【作者简介】王小明，中国人民大学财政金融本科毕业，哥伦比亚大学公共管理硕士，纽约市立大学经济学硕士。洛杉矶华文作家协会会员，美国中文作家协会会员，海外文轩作协会员，欧华新移民作家协会终身会员。作品发表在海内外报刊杂志上，出版了小说集“风雨同舟”，小说集获得世界华人作家笔会优秀图书奖，小说集被哈佛大学，斯坦福大学和加大洛杉矶分校图书馆收藏。

在海风与阳光之间安家

徐丽爽

2000年暑期，受先生兄长一家盛约，我和先生带着女儿第一次来到圣地亚哥，度过了难忘的几天。那时的圣地亚哥，在我的印象中只存在于文字与传闻之中，是“美国乃至世界最美的海滨城市之一”。带着几分好奇也带着逃离中部夏季酷暑的期待，我们从炙热干燥的圣路易斯直飞西海岸。



飞机降落的那一刻，仿佛一下跨越了季节的边界。走出机场，湛蓝的天空托着白云缓缓移动，阳光明亮却温和不灼，清爽而柔软的空气扑面而来。从中部酷暑中走来的我，被这份清凉与从容深深打动。坐上大哥和嫂子来接我们的车驶离圣地亚哥机场，眼前忽然铺展出一片停满帆船的海湾，白色船帆在阳光下静静摇曳，远处的棕榈树在蓝天之下轻轻摆动，带着西海岸特有的温柔与松弛。

尤其是在抵达圣地亚哥的第一天，哥嫂便直接带我们来到太平洋海边。那一刻视线瞬间被辽阔的海平线与无边无际的大海完全打开。海风轻轻掠过脸颊，带着淡淡的咸味，那是我第一次如此真实地感受到海的气息。脱下鞋也是第一次赤脚走在柔软的沙滩上，让海浪一层层向脚上涌来，温柔却充满力量。在国内北方长大又从美国中部内陆走来的我，被这份海的辽阔与浩瀚深深震撼。记得那天的我站在海边，看着眼前的大海心里有一种难得的安静，脑海里也一下浮现出诗

人海子笔下的那句诗——“面朝大海，春暖花开”。那一刻这句诗对我而言早已不仅是一句诗，而是一种真实可触的生活状态，一种心灵找到归处的感觉。也就在那一瞬间，我在心里悄悄种下一个梦想：如果有一天我也能住在San Diego，该是多么幸福的事啊！若真如此，人生足矣！短短几日圣地亚哥之行，留给我的是一个圣地亚哥之梦，即使在告别之后，这个梦就像吹过自己的海风一样，始终在心里轻轻盘旋。

2002年年初，先生做完最后一期博士后，开始找工作，没想到不久后就收到了一个来自一家刚刚兴起的生物科技公司的offer，而这家公司的总部，正好就在San Diego。那时的我们还不知道，这家公司日后会成长为生物科技领域的佼佼者，对我们而言，这只是命运的指针仿佛悄悄指向了两年前我曾心动的那座城市。也正因为是San Diego，我几乎没有犹豫，便推掉了自己在圣路易斯也刚刚拿到的工作offer。那种决定不是理性的权衡，而是一种内心早已认定的方向。于是，和先生一起整理行装，怀着激动而兴奋的心情，带着女儿，驱车跨越半个美国，一路向西，直奔太平洋的方向，直奔这座由阳光与海风

交织的海滨城市。命运有时就是这样神奇，两年前无意间种下的梦想，在不知不觉中生根发芽。没有盛大的仪式，也没有戏剧性的铺垫，只是在某一个清晨醒来，阳光透进窗帘，我们忽然意识到——我们真的可以生活在这里了。

先生当时的公司在圣地亚哥北郡的小城卡尔斯巴德（Carlsbad），我们也就把家安在了这座小城，并且一住就是二十二年。Carlsbad曾被评为美国居住环境最美的前十名小城之一，社区安静优雅，生活节奏舒缓而从容。最初居住的公寓，离海边不到十分钟的车程，大海沙滩自然而然地就融入了我们初到圣地亚哥的生活。刚来圣地亚哥的日子，几乎每个周末我们都会到海边散步或者带着孩子去海边玩滑板堆沙雕。每一次走近海岸，都会被大海带来的震撼与宁静深深打动。蓝天白云几乎成为日常背景，阳光下海面泛着细碎的微光，浪花轻轻拍岸，海鸥在海天之间自由飞翔，时而掠过浪尖，时而在沙滩上悠然漫步。远望大海海天一线，心境也随之变得开阔而安静。傍晚时分，夕阳把天空染成温暖的橙红色，海浪依旧起伏。当太阳缓缓沉入海平线的那一刻，整个世界仿佛也随之安静下来，只剩下海风与光影的流动。海风迎面而来，带着咸咸的气息，也带着远方的辽阔。后来上班的公司在San Diego中心地带，平日上班我也常常选择沿着靠海的101公路开往公司上班。既是为了避开高速的拥堵，也是一种属于自己的小仪式。一路海景相伴，蓝色的海面与天空连成一片，风景仿佛能轻轻带走心中的疲惫与烦恼，让人带着轻松与期待，开始新的一天。

刚搬来第一年，还有一段小插曲。那时九岁的女儿海滩玩得多了，有点厌烦了。反倒怀念起曾经生活过的圣路易斯，开始抱怨圣地亚哥“太无聊”除了海还是海；冬天没有雪，不能和朋友一起玩雪球、堆雪人；也想念圣路易斯满地秋天金黄的落叶，怀念中部四季分明的变化。于是第二年暑假，我们特意把她送回圣路易斯朋友家住了半个暑假。等她再回来时，第一句话却变成“圣路易斯太热了，每天只能在家玩”。从那以后，没再听到她抱怨过圣地亚哥的“boring”。也许，很多美好需要对比之后才懂得珍惜。在阳光恒久海风自由的日子里，她慢慢学会了欣赏这座城市的温柔与从容。

其实，圣地亚哥是一座可以体验多种风景的城市。一年三百六十天里，几乎有三百天可以享

受蓝天、白云与阳光下的海岸生活。典型的海洋性气候让这里干燥少雨，但每到新年前后的几个月，还是有短暂的雨季又为大地带来滋润，让人也能感受另一种雨中漫步的宁静节奏。若想看沙漠，只需向东驱车两个小时，便能抵达广袤而苍茫的荒原。每到春季，前往沙漠赏花几乎成为许多圣地亚哥人心照不宣的“Day trip”传统，人们短暂离开城市，在大地绽放的色彩中感受季节的悄然变化。傍晚时分，还可以赶回熟悉的海岸，看夕阳缓缓沉入太平洋，天边云彩层层叠叠，仿佛被温柔地晕染。若真喜欢雪的话，圣诞节前后也不过两个小时车程，就能到Big Bear Lake滑雪赏雪。早上踩着温暖的沙滩，下午踏上洁白的雪地，这样的反差与丰富，正是圣地亚哥得天独厚的地理优势，常常让人为大自然对圣地亚哥的慷慨而心生感叹。

圣地亚哥一年四季花开不断。尤其每年四五月间，Carlsbad著名的Flower Fields总会吸引全国各地的人前来赏花。成片的鲜花在阳光下铺展开来，像大地披上一层色彩斑斓的织毯。微风拂过花海轻轻起伏，仿佛连空气都染上了颜色。同一片土地，过了花季便换上另一番景象——成片的草莓等待人们亲手采摘；等到接近万圣节时，这片广阔的田野又变成金黄色的南瓜园。一颗颗饱满的大南瓜静静躺在阳光下，等着被挑选、被带回家，或被做成香甜的南瓜派，或被掏空后雕刻成各式各样的鬼脸，里面再放进一盏灯，静等万圣节夜晚的到来。

女儿曾经抱怨这里没有金黄色的落叶，可到了年底，各个公园里的枫叶树也会给草坪上铺满金黄的地毯，呈现出难得一见的南加州秋意。虽然不像中部那样浓烈分明，却也有属于自己的温柔与节奏。也许正是得益于这里温暖的亚热带气候，生活总带着几分丰盛与生机。几乎什么果树都可以在圣地亚哥生长，如今我家院子里也种了四五种不同的果树，在阳光与海风中慢慢结果，把日子装点得更加真实而甜美。

圣地亚哥本就是一座著名的旅游度假城市，而因为我们在这里安家，多年未见的朋友也陆续来到身边。无论是美国国内的朋友，还是远在中国的老同学，只要有机会来美国，圣地亚哥自然就成为他们的落脚地之一。既来看望我，也借机体验南加州的阳光与生活。每一次接机、每一次带他们走向海边，我都能从他们的眼神中看出初到时的惊喜。几乎没有人踏上这片土地后不被圣

地亚哥的美深深打动，也没有人不在短短几天里爱上这座城市。

每当同学朋友来访，我总喜欢从海边开始，带他们一点一点认识这座城市。先去家附近的海滩，让海风迎面吹来，让他们感受海水扑面而来的清凉与自由，看浪花一层层追逐岸边；再到Balboa Park漫步，在欧式建筑与葱郁绿荫之间，体会文化与历史交织的气息；然后前往La Jolla，看海狮慵懒地躺在礁石上，听海浪拍打悬崖，仿佛时间在这里慢慢放缓。最后一站，一定要带他们去Coronado Beach，努力说服老同学老朋友也脱下鞋袜赤脚走在细软洁白的沙滩上，再踏入波光粼粼的海水中，让海浪浸湿裤脚，亲自感受海的温度接受海水的拥抱。当然一定还少不了带他们走进拥有百年历史的古色古香的老酒店Hotel Del Coronado，乘坐一下那部古老的铁门电梯，和白发苍苍的电梯守门人笑着打声招呼，就仿佛一瞬间可以跨越了时光。末了在临海的餐厅点上一盘色拉、一杯酒，看夕阳渐渐西沉，海面泛起金色的光影。在这样的时刻，话题常常就会聊到当年的英国前国王温莎公爵为爱放弃王位的浪漫往事——那段“不爱江山爱美人”的传奇，以及由此成就的一代女王伊丽莎白。古



老的故事仿佛也可以让这片海岸线又多了一层历史的想象，让时光变得柔软而悠长。

其实每一次看着朋友们被海边的落日震撼，在海岸线上不停拍照，被城市的温柔打动，在文化公园的长廊间流连，我心里总会涌起一份安静而真实的喜悦。那是一种与城市共同成长的感觉，也是把自己热爱的地方分享给他人的满足。或许从某种意义上来说，我也算是圣地亚哥的“宣传大使”吧？不是刻意推荐，而是因为真正喜欢，所以就忍不住想让更多人看见它的美，而我也在一次又一次的陪伴与分享中，一次又一次地像最初一样再次爱上这座城市，一如既往。

美丽的圣地亚哥，阳光常在，海风不息。潮起潮落之间，时间仿佛被温柔地安放。在人生漫长的旅途中，这里不仅是一座城市，更是一段与自己相遇的时光，一片如天堂般存在的人间。转眼之间，在圣地亚哥已经生活了二十四年。对这座城市的喜欢，从未随着时间递减，反而在岁月的沉淀中愈发深厚。这里曾经只是梦想中的远方，如今却成为真正属于我的家——承载着生活的日常，也收藏着成长与记忆。

何其有幸，家住圣地亚哥！



【作者简介】徐丽爽，2002年2月自美国中部迁居圣地亚哥，至今已在当地生活24年，长期在生物制药公司从事药物研发和实验室管理工作。业余热爱文学，并致力于海外中文教育事业。曾在当地华夏中文学校任教22年，教学期间注重学生中文语言应用与写作能力培养，所指导学生作品多次发表于《华人》《华人新一代》及海外中文教育相关期刊。现于工作之余开启“网上一对一”中文教学项目，面向海外中小學生及成人中文学习者，通过线上平台持续推进海外中文教育与中华文化传播。



走过世界之后的选择

李晨晨

刚到美国时，我住在东部的马里兰州。那里四季分明。初秋时节，高大的枫树铺满金黄的落叶，天空辽阔，海边盛产闻名的 blue crab（蓝蟹）。春夏秋冬各有姿态，那种季节更迭的仪式感，至今仍在记忆里闪闪发光。

后来因为家人的工作调动，我被动地来到圣地亚哥。那时并没有太多选择，只是顺着生活的安排往前走。一晃，二十多年过去了！回头看，我越来越觉得，这是命运给予我的幸运。

如果问我，为什么说圣地亚哥是“人间天堂”，首先是气候。

这些年，我走过几十个国家，见过酷热、严寒、潮湿和漫长的阴雨。比较之后才懂得，这里的气候何其难得。全年气温大多在二十度左右。盛夏最热的时候，夜晚仍需盖一条薄被；冬季极少严寒，几乎不见雪。偶尔的冬雨滋润山林与草地，空气清新而温柔。平常几乎每天都是绿草如茵、蓝天白云、海浪轻柔。这样的气候，在全球都不多见。

第二，是城市的尺度与机会。

圣地亚哥既不是小城，也不像洛杉矶那样拥挤。这里人口数百万，拥有众多国际公司与科研机构。生物医药、科技、防务、工程行业发达，就业机会稳定，收入水平在全美属于较高梯队。我曾在这里的大型企业工作，公司有两千多名员工，这座城市给了我事业的发展空间，也给了家庭稳固的根基。

第三，是生活的便利与舒适。

大型购物中心与商业街区规划合理，国际品牌齐全。商场设计宽敞舒适，随时可以坐下来喝一杯咖啡。医疗资源优质，南加州的医院体系完善。停车方便，高速公路干线清晰，出门很容易到达目的地。生活节奏不紧不慢，却高度高效。

第四，是社区氛围。

这里的华人群体以工程师、医生、研究人员为主，整体踏实而低调。川菜、粤菜、湖南菜、火锅、自助餐，甚至东北菜，都能轻松找到。昨日新春聚餐，几位作家朋友围坐长桌，席间欢声

笑语，竟也有故乡的味道。这种安静而雅致的社区气质，让人安心。

更重要的，是时间沉淀之后的选择。

曾经，我也认真考虑过退休去夏威夷，或搬往日本、台湾、马来西亚等城市。那里风景宜人，生活成本较低。然而随着在这里的投资与积累，无论是股市的长期收益，还是房地产的稳步升值，生活早已在此扎根。所谓“诗与远方”，

未必要迁徙才能拥有。

如今我更明白，理想的生活，是拥有一个稳定的“家”，然后在此基础上，去世界各地旅居、探索、拍摄、记录。

圣地亚哥未必完美，却是我心最安放的地方。

未来或许依旧远行，但归处已定。

暗自感谢造物主的安排与恩赐。



摄影：李晨晨



【作者简介】李晨晨，美国纪录片导演、摄影师与影像艺术家。北京电影学院故事片摄影系科班出身，曾任职于西安电影制片厂。旅居北美二十余年，拥有十多年加州企业预算师经历，负责年度超亿美元预算管理。

现任华大影视学院执行院长，专注跨文化纪实与科幻影像创作。代表作《父子赴美三十天记》、《马术少年》、《三十二年的旅程》等多部作品斩获国际影像奖项并入围电影节，科幻剧本《留下的她》入围2026香港青年电影节。

YouTube自媒体《北美晨星视界》主理人，以文字与镜头记录生活与思考，持续输出优质内容。

美往何处寻

余立蒙

作为一座宜居之城，圣地亚哥一直被人们广泛称誉。对于这座城市的魅力，不同的人有不同的体验。人们可以从多方位，多角度，多层次进行探索总结。美往何处寻？下面是我的几点感触。

(一) 青青草色雨

我常对别地儿的朋友说，圣地亚哥什么都好，就有一个缺憾，雨水太少。我查了一下，这里平均年降雨日仅为10天左右，算下来月均连一天都不到！而那仅有的十来个雨天，又集中拥挤在冬春交接的两三个月里。全年有很多月份，滴雨不见，天天艳阳高照，天空湛蓝。居住在这里，虽然气温适宜，起居着装和上班出行轻松方便，但重复的日子多了，到底有些审美疲劳，心里总希望着有所变化。再好的饭菜，吃多了会腻烦；再好的景色，看多了也会木然。人的自然天

性就是喜欢变换多样的。所以，每到下雨的日子，我就特别兴奋！跑出去啪啪拍照。后院水泥地上的湿漉，菜叶上滚动滴落的水珠，都成了我的珍贵惊喜。我还特别喜欢到二楼的阳台去欣赏雨丝飘动，和周围街区的雾气迷濛。这个时候，我就会在心里把我的寒舍起名为“观雨楼”。当初买房在各种plan中选择时，我一眼就看中了其中一种带有宽长廊台的房屋设计。当时想象着，以后可以常在那里坐着读书，站着看景。入住二十六年了，虽很少坐在那里看书，但每次下雨，我定会站立在那里欣赏雨景。飘扬的雨丝，四面润湿的景物，都给了我极大愉快。珍贵的雨水，不仅滋润着我的前院后院，以及周边的街区，还慷慨地洒向大片大片的山坡溪谷。往往是，几天降雨之后，那些久经干黄的坡谷，仿佛神奇一样苏醒过来，窜出新苗，冒出嫩绿。一切象是被大自然这位大艺术家，挥动画笔，敷染颜色，一夜之间涂抹出来的。这个时候，你若出去健行踏



摄影：余立蒙

青，置身于这充满水份、充满生命嫩汁的世界里，就会强烈感受到那种让所有人为画作相形失色的美！

(二) 余霞成散绮

圣地亚哥常年少雨，固然是个不足，是个遗憾。但干旱的天气带来的一个好处是，这里的晚霞特别美。常有这样的日子，白天天气干爽，到了傍晚，太阳快西落的时候，天光突然变得异样明亮，仰脸往头顶上看去，明净的天穹上，轻浅的蓝色作底，绯云团团，散绮成锦。那悠悠飘浮着的一缕缕云丝霞带，是那样无声无息，自然亲切，那样温柔地俯看着人间，仿佛在向我们低语祝福。每当这个时候，我就会拿起手机，通告朋友，让他们也抽空跑出屋外，仰头观云，尽情和我一起欣赏那种大自然慷慨馈赠的美。我那几位朋友宅居高处，视野辽阔，常常会拍出很多奇霞美景，放在朋友圈，和大家一起共享。这个时候，你会觉得生活特别美好！

(三) 惊涛卷地来

大概是初冬，圣地亚哥总有那么几天，海风特别大，从西往东，呼啸着吹来。这个时候，就是观涛听鸣的好日子！在视频上看过，钱塘江的海潮虽然气势雄伟，但浊涛滚滚，显得有些肮脏。而圣地亚哥的海涛，犹如一条条雪白的游龙，由远而近，在清彻碧蓝的海面上呼啸而来，冲至岸边，遇阻力而腾起，爆发出巨大的轰鸣声。这个时候，你又腰佇立高处，畅快呼吸，放喉吟啸，让奔来眼底的巨涛冲刷洗净你日常瘀积的胸中郁闷，何其快哉！这是大自然演奏的最好交响曲，它坚实有力，宏大肯定。那种由远至近，力量聚集，到最后刹那的轰然作响，达至力量迸发的最高潮。而隆隆巨响过后，是短暂而古怪的寂静。下一轮周期，复又重新开始。你站在岸边，看着这先后变化的过程，自然会联想到人生的波澜起伏。

(四) 四季温如春

人称圣地亚哥为世间天堂，除了海景辽阔，人文科技荟萃，主要是因其终年气

温舒适，既无夏季的酷热，更无冬季的凛寒。每年的盛夏季节，当电视的天气频道里播放出全美的气温图时，你一眼就会看到，当美国绝大部分地区高达八九十度，甚至超过一百度时，圣地亚哥偏处西南一角，气温维持在七十多度，很少超过八十。从图上看，别的地区标示的颜色全都是鲜红或暗红(意味着一百度以上!)，而圣地亚哥却永远是温和宜人的淡色桔黄。这表明，当全美别的地区都在热浪滚滚，骄阳逼人之时，唯独我们圣地亚哥舒适凉爽，浑然不觉炎热。同样，到了严冬季节，每当其它地区冰天雪地，正经历着天寒地冻，开车出行路面冻冰，居家生活积雪堵门的艰难时刻，圣地亚哥却常依旧暖阳高照，蓝天白云。除了早晚有些寒意，白天温暖适意，正午时段在屋外走路，连厚一点的夹克也暖热得穿不住。圣地亚哥，除了有地震这个威胁，这里从来没有飓风洪水这类自然灾害，更别说令人无比恐惧，毁灭性的龙卷风了。在微信美篇问世前，我常在几个美国的中文网上蹓跶，认识了一些网友，每当他们抱怨酷热或严寒时，我会在内心和言词里不由自主地生发透露出一种庆幸不已的幸福。记得某次我引用小时候课本里的“多罗罗，多罗罗，寒风冻死我”句子来调侃逗乐那些可怜而不幸的网友们时，引来了他们的集体“谴责”和嫉恨爱！是的，当听闻别人在经历和忍受极端天气的折磨痛苦时，生活在平安舒适的圣地亚哥，除了加倍的感激感恩，还能有什么呢！



【作者简介】余立蒙，曾在国内大学教书。来美后先是求学，后在政府部门搞城市交通规划达二十余年。诸事平凡，唯爱读书，偶尔作文自娱。

圣地亚哥之约

范健民



摄影：余立蒙

三十多年前的那个清晨，我带着一只并不沉重、却装满理想的行李箱，飞向那座坐落在美国南加州的海滨城市——圣地亚哥。

那时，我已向全美十几所医学院发出了我的学历和工作简历，很快就收到了十几个工作面试邀请。我刻意避开纽约和洛杉矶——那些高楼林立车水马龙的大都市，我毫不怀疑它们的繁华和机遇，可它们在我心里始终少了一份温度。我渴望的，不只是事业的高度，还有生活的质感与心灵的安放。我希望未来的日子，不是在喧嚣中奔跑，而是在阳光下从容前行。

亲友们几乎异口同声地说：“先去圣地亚哥看看吧，那是美国最好的城市，你一定会喜欢的！”

于是，我来了。

飞机缓缓下降，云层被拨开，海岸线像一条温柔的弧线向我展开。透过舷窗，我看到圣地亚哥湾上优雅延伸的科罗纳多大桥，像一条通往未来的丝带；远处的巴博亚中心公园，静静铺展着西班牙式的建筑群，阳光落在红瓦与拱廊上，温润而庄重；而著名的圣地亚哥老镇，错落有致的小房子，则像一段被岁月珍藏的记忆。还有那灿烂的阳光，辉映着碧蓝的天空，高大的棕榈树在微风中摇曳……我的心，动了！

那一刻，飞机尚未着陆，我的心意已决。

那是一种难以言说的悸动。仿佛在漫长的人生旅途中，忽然遇见了一个熟悉的身影——明明第一次相见，却像久别重逢。我在心里对自己说：不论条件如何，不论待遇高低，我都会欣然接受：我太喜欢这个地方了！我要在这片海风常在的土地上生活、奋斗，养育家人，看着孩子们在阳光下长大。我愿意把青春与心血交付给这里，也愿意在岁月流转中，与这座城市一同成熟。

落地后，学校的秘书在出口处等候，微笑温暖而真诚。她带我来到科

罗纳多海滩旁的黛尔大酒店（Hotel del Coronado）——那个曾经轰动世界的不爱江山爱美人的传奇故事就发生在这里——红色屋顶映着碧海蓝天，海浪在不远处轻拍沙滩。那一瞬，我仿佛走进了一幅画里。海风拂面，我忽然有种想深深呼吸的冲动——仿佛要把这座城市的气息，一次次吸进胸膛。

午餐是在圣地亚哥老城的一间充满墨西哥风情的餐馆。喷泉潺潺，水声清亮；有人弹琴，有人轻声歌唱，旋律在空气里回荡。那种热情而自由的氛围，让我真切地感受到：生活原来可以如此丰盈而舒展。这里不仅有职业的舞台，还有灵魂可以安歇的角落。

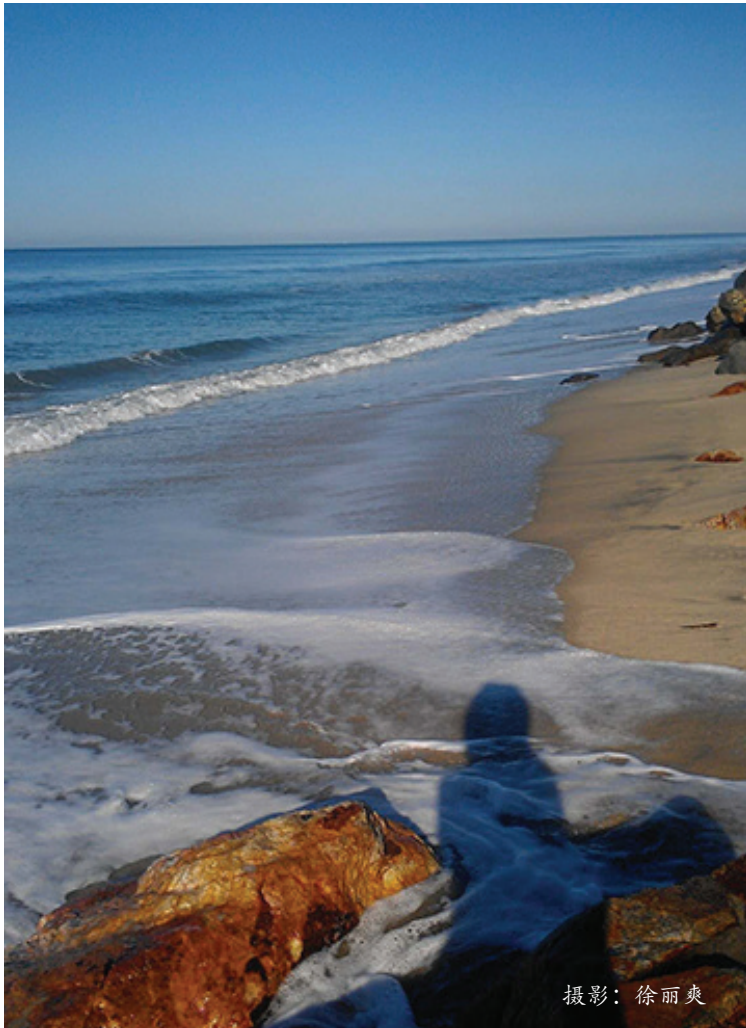
下午，我与学校的主要教授与领导会面。夜晚，在酒店顶层临海的餐厅，我与校长共进晚餐。海风轻拂，夜色温柔，远处的海面与天际融为一体。校长的热情与诚意，至今仍让我动容。

那不是简单的邀约，而是一种真诚的期待，一种彼此成就的信任。

那一夜，在总统套房里，我久久未眠。窗外是深沉的海，海浪声隐约传来，像时间缓缓流淌。我躺在安静的房间里，心里却波澜起伏。那不是对未知的忐忑，而是对未来的渴望。我仿佛已经看见多年后的自己，在这座城市的街道上从容行走；看见孩子们在海滩上快乐的嬉戏奔跑；看见家人围坐在一起，窗外是熟悉的阳光与高大的棕榈树。

三十多年过去，海风依旧。当我再次回想起那架缓缓降落的飞机，回想起第一眼看到的海湾与桥梁，我依然会在心里轻声说一句——圣地亚哥，你好！

有些地方，是用眼睛看到的；
而有些地方，是用灵魂认出来的。



摄影：徐丽爽



【作者简介】范健民，著名中医师，博士生导师，医道精湛，学贯中西，在医学临床和教学方面都有极高的造诣，华洋界有口皆碑。他精通音乐、艺术、体育。他也是南加州著名主持人。曾多次在圣地亚哥、洛杉矶和旧金山主持各类大型文艺晚会，以其优美的音色和大气诙谐的主持风格而深得观众的喜爱。

郑小平

回娘家



在我心里，自己在美国的娘家就是：圣地亚哥。而娘家不是地标，那是一个永远有着温暖与牵挂的地方。

岁月悠然，犹如一条奔腾不息的河流，蜿蜒起伏地流淌过生命的每一个阶段。而每一个阶段都会留有令人难以忘怀的经历和回忆。

当我从北京飞往美国这片陌生的土地，抵达的第一个城市便是圣地亚哥。圣地亚哥是一个阳光明媚且美丽迷人的海滨城市。我居住在这里整整三十余年后，才搬到了西雅图。每当我准备要返回圣地亚哥的日子里，就如同已经出嫁的女儿回娘家，那种期盼、兴奋和欢喜的情绪时常涌满心头。

圣地亚哥，那里有我共同创立会计师事务所的伙伴和同事们，留下了自己一直努力向前迈进的足迹。当我再见到他们的时候，他们风趣地告诉说：“尽管你已经离开了江湖，可江湖仍然有关于你的传说。”我们照常会去客户经营的餐厅吃饭，老板一见到我就极为热情地打招呼：“小平，你回来了！好几年没见，你都没变样子呢。”并笑容满面地端来一些小菜让我们品尝，瞬间裹着饭香，一股浓浓的亲切气息扑面而来。

圣地亚哥，那里有我许多热爱写作的文友

们。当地的《华人》杂志这个传播中华文化的平台，让我们相遇聚集在一起，辛勤笔耕之余收获着满满的快乐和情谊。因为有了他们这些兄弟姐妹的等待，让我回娘家的心情更加迫切。而每次重逢的聚会，大家都争先恐后地叙说着有趣的事情，还总觉得时间过得太快。有时还会再去一个文友的家中继续畅聊，所到之处溢满着“久逢知己千杯少”的愉悦气氛。

圣地亚哥，那里有我一群喜欢旅游的老旅友们。我们多对夫妻在一个微信群里，经常互通着各种旅游的信息，一同去过许多国家。我们相聚时讨论的话题也离不开新的旅程，举杯畅饮并相约着下一次的结伴同游。

圣地亚哥，那里还有我一些多年坦诚相交的好友们。每次回圣地亚哥，我们一定会去明霞家，一边聊天一边吃着她烙的韭菜合子和精心烹饪的菜肴。可有一次回去，她刚做完了心脏的大手术，竟几乎与死神擦肩而过。一见面时，我拥抱着她虚弱的身躯，心疼的泪水一下子夺眶而出。分别时，万般不舍地叮嘱着：我的好友啊，千万多多保重身体。我们此生剩下的路还要相伴着一起往前走，只愿能走多远就走多远吧。

随着年龄的不断增长，我越来越悟出这句古

话的真谛和分量：“友情深似海，挥之不尽”，它可以是一个城市充满了温馨与美好。因为回到了这个地方，有人亲切的呼唤着你的名字，有人曾与你同行过一段路程而熟知你的经历，还有人总会“相知无远近，万里尚为邻”的惦念着你。

而这每一声呼唤，每一个记忆，每一次相聚，都会触动着和温暖着我的内心深处，从而感到自己并不孤单也没有被遗忘。

回娘家喽，这种感觉真的好幸福快乐呀！



摄影：郑小平



【作者简介】郑小平，从北京来到美国，在加州的圣地亚哥居住多年，后移居西雅图。曾在会计师事务所工作数十年，热爱本职工作，竭诚为众多客户提供专业的服务。业余时间喜欢写作，曾在圣地亚哥的《华人》杂志主持《真情世界》专栏十年之久，并以“一舟”为笔名，每月撰写一篇文章。而后编辑出版了两本散文集《在美国说爱谈情》和《一文一事一情怀》。现今除了爱好写作和手机摄影，还增添了几个新的爱好：弹钢琴和绘画，还时常用树叶花瓣，创作一些具有艺术特色的花叶作品，并已将多幅作品编印成了《心中有热爱，生活有乐趣》的画册。



此处安心是吾家

方立

摄影：李晨晨

掐指算来，我们家搬来圣地亚哥整整十年零两个月了。刚搬来时的情景和心绪尚在眼前，真如“白驹过隙”一般，时间都去哪儿了？在沙滩上的贝壳里，还是在阳光下的树荫中……

2016年元旦，在经历了两周的长途跋涉后，我们抵达了即将开启新生活的圣地亚哥。从风城芝加哥出发那天，乌云压顶，随后便鹅毛大雪，不时大雪封路。我们边走边玩，重游了几个国家公园，开着我家的老功臣沃尔沃，后面还拖着一个挂车。途中不时和人聊，听说我们要搬家到圣地亚哥时，一个说：“那是美国的好城市”，另一个更夸张，“那是世界上最好的地方，没有之一”。我们笑笑，感谢他们的美意和祝福。

其实，2015年的春假，我们家从芝加哥直飞洛杉矶，在美西玩了一周，北到西雅图，南到圣地亚哥。尽管是到此一游，圣地亚哥还是给我们留下了美好的回忆。所以当先生多一个工作选择时，便毫不犹豫答应了。其实还有一个原因，芝加哥风大，先生皮肤过敏易起风疹。因为留恋好友，八岁的女儿是不愿意搬家的，她找的理由是加州地震多。

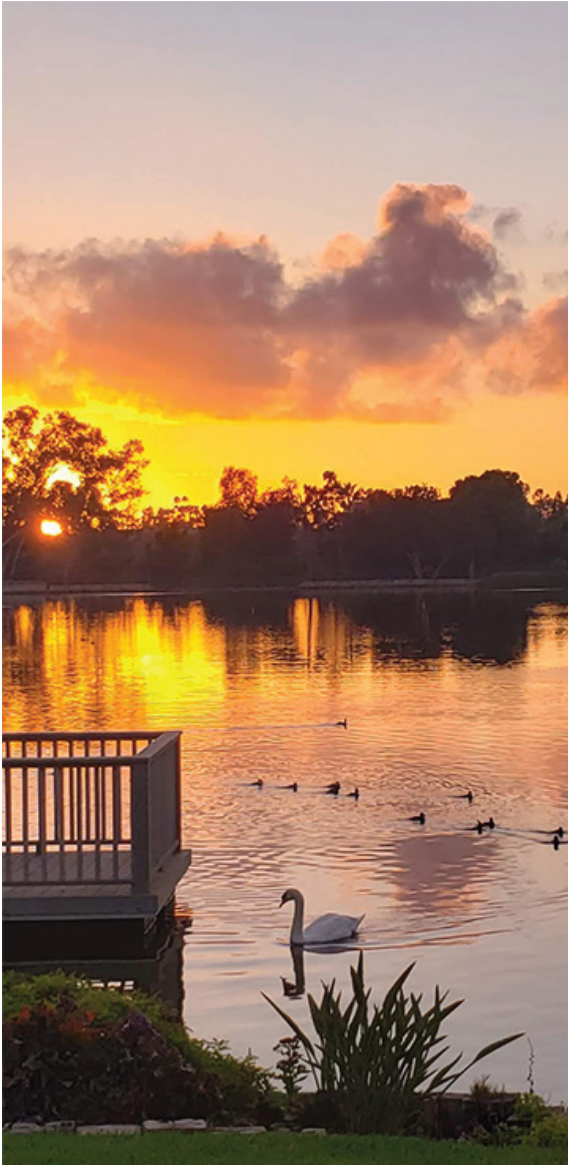
从寒风凛冽的风城来，一到圣地亚哥就被春意融化了。作为一个“外来者”，我不自觉地把新家 and 旧居周边对比。与芝大学院哥特式建筑厚重而肃穆不同，UCSD的盖泽尔图书馆是粗犷主义的杰作，它向外开放，像一棵巨大的混凝土之

树伸向天空，仿佛要去捕捉阳光和海风。

习惯了芝加哥的哥特式建筑，刚到时不习惯圣地亚哥建筑的土黄色，先生更笑称那是“屎黄”。后来才得知，土黄是圣地亚哥视觉灵魂的外现，更是历史传承、自然气候和地理环境共同调色的结果。圣地亚哥是加州的诞生地，1915年在Balboa Park举办的博览会，奠定了这座城市的建筑基调。这种土黄模仿早期传教区用土坯建造的墙体，在加州阳光下不会像纯白色那样刺眼，反面会透出柔和的历史感。土黄是大地的色彩，与南加的灌木丛、峡谷和悬崖契合，使得这些建筑像土里长出来的，在海边不会显得突兀。十年过去，当年的土气让我更感亲切和踏实，仿佛母亲的怀抱。

在UCSD旁边租住了几个月，我们就开始看房买房，终于在七月初女儿要注册五年级时，住进了新家。经过了第一个暑假，我们发现了圣地亚哥无与伦比的优点，没有蚊子。之前想着离海边近，自然蚊子多。女儿是深受上海、北卡和芝加哥湖边的蚊虫叮咬之苦，稚嫩的皮肤上常常鼓起大红窟，让我恨不得替她受过。还有，虽然夏天也很晒，但只是有遮阳，就感觉不到热，甚至总有习习凉风。

刚搬来不久，我们的老友叶老师就说过好几次：每每从东部开回来，一进圣地亚哥，就感到一阵凉风吹来，真是沁人心脾。当时听了还觉得



摄影：徐丽爽

稍有夸张，可是后来我家几次远归，女儿在拉斯维加斯和凤凰城比赛，去东部实习归来，体会到了叶老师所言不虚，全家人包括狗狗就等那一缕凉爽的风，迎接我们回家。那凉风，像极了运动场间的那罐冰啤，被炎热惹焦躁的身心瞬间安宁

【作者简介】方立，文学博士，新闻传播学博士后、教授，先后求学和执教于中、英、美多所大学，同时担任华人之友小记者俱乐部主席和指导老师。

下来。

常有亲友问及我们所住的城市，我会说，好像有个名作家说过那儿是离天堂最近的地方。先生会在旁边说，很多地方都有这种说法，仿佛宇宙的中心是“铁岭”。别人说归别人说，可十年住下来，这是我的体会，不需要引用名人名言。圣地亚哥是我们在美国住过的第三个地方，第一个在北卡，生活了五年，第二个是芝加哥，住了三年。芝加哥是大城市，号称风城，半年都是冬天。冬天女儿的户外活动，除了滑冰就是博物馆。北卡有着典型的美东南风情，四季分明，物价适宜，是很多人眼中的“性价比之王”，颇为宜居。虽然每个地有每个地的好，就如人无完人一样，可是对我来说，圣地亚哥就是离天堂最近的地方，四季温暖如春，阳光灿烂，夏无蚊虫，冬无寒雪，文化多元，历史与自然的完全整合，城市规模介于芝加哥与北卡之间，一切都刚刚好。

少雨无雪，对我这个万不得不愿开车的女司机是大利好，因为深受雨雪天开车危险和车陷积雪的无力。然而当想滑雪时，不远处也有。就像年轻时爱棱角分明，哪怕受伤，可是成熟后，却发现棱角不是必需品，温暖如春才是真爱。

一个月前，上大二的女儿找到了工作，毕业后将在纽约工作。我开玩笑道：要不要爸妈搬到东部去，离你近点？不用！我在纽约工作几年，也会回到圣地亚哥的，你们等我。哈哈，你当年不愿搬，说这儿地震多呢……

看来，我们也会像其他几家朋友一样，在美国多地住过后，定居圣地亚哥，告别迁徙，正所谓此处安心是吾家。





心安处是归途

郭俊丽

摄影：郑小平

说起我与圣地亚哥的相遇，没有文友们的“众人寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”的惊喜，却是带着一种宿命般的指引，1999年的大年初六我就一头扎到了这块“面朝大海春暖花开”的宝地，一住就是二十六年，再也没有挪过窝。

刚到美国，不少朋友都告诉我：“圣地亚哥是美国最好的城市”，我还将信将疑。慢慢的岁月将这块圣地展现在我的面前并走进我的心里，我愈发认定了圣地亚哥就是我的安身之处——我的第二故乡。

圣地亚哥面朝太平洋，蓝天白云，沙滩阳光，四季如春，“也无风雨也无愁”是这里的常态。以至于刚刚预报有四级风或是中雨就让人们惊恐万分如临大敌，舒适的气候惯坏了住在这里的居民。然而比起这里优越的地理环境，更让我着迷的是这里民风淳朴、善良幽默的百姓。

记得第一次开车上路，又是晚上，紧张得忘了开大灯。在一个十字路口，一个黑人小伙子跑着追着我的车，连喊带比划地告诉我打开车灯。还有一次跟朋友吃完晚饭，由于聊得开心，开车回家的路上只顾着回忆高兴的事情忘记开夜灯。一个白人开着车追上我，冲着我喊：“打开你的

大灯，你是要杀人吗？”我连忙开了灯，既后怕又感激，如果不是他们的善意提醒，我不知道要闯多大的祸，至少也要吃几张罚单了。

一次在一个市中心找停车的地方。找了好久，发现了一个挂着牌子的空位置。怕吃罚单，不敢造次，就问旁边的一个美国人：“can I park here? 我可以在这里停车吗？”那时还弄不清楚“Park”和“Bark”的区别，把Park说成了Bark，后来知道了一个是停车，一个是狗叫。人家听出我是问“我可以在这里叫吗？”美国人很幽默地回说：“这是个自由的国家，你可以在任何地方叫”，并让我在他家的私人车位暂时停车。

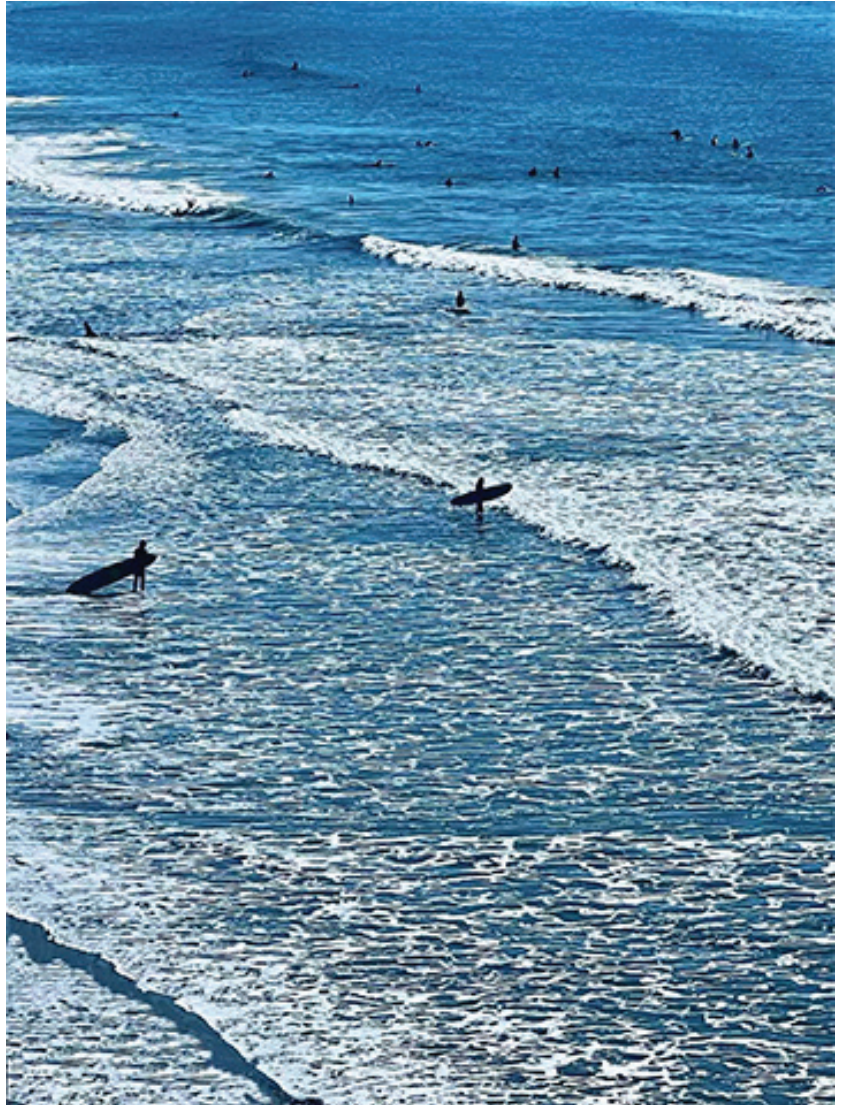
还有一次去美国人家做客，试着练语言，就使劲夸人家的狗：“你们家的狗好安静，从来不叫。”这一次把“bark”说成了“park”，意思就是“你们家的狗从来不停车”。那个朋友反应很快，回答说“因为我们的狗没有考到驾驶执照。”

由于思乡，二十多年来一直纠结在去还是留的矛盾中，直到发生了一件事，让我对这片土地有了家的感觉。

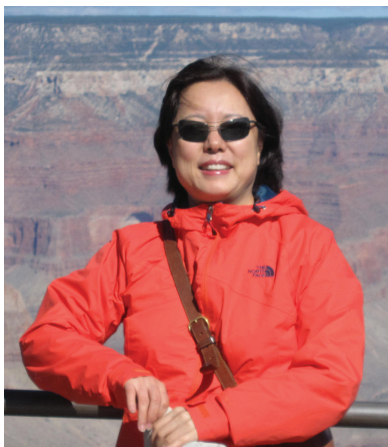
那是一个夏天周末，我们在阳台上吃烧烤，

剩下的木炭用水浇灭后倒进垃圾桶就去睡觉了。第二天早晨被邻居从梦中叫醒，没有浇灭的木炭已经烧穿了塑料的垃圾桶，从二楼的阳台烧穿到一楼阳台，又烧穿到地上的杂草，大火已经烧着了两颗大树，瞬间十来个邻居们都赶来帮助扑火。五分钟后，警车赶来，消防车赶来，火很快扑灭。我们对消防队员愧疚地说：“真对不起。”他们回答说：“不用抱歉，我们也喜欢吃烧烤。”我们又去邻居家道歉说：“让你们受惊了”，他们回答：“别说傻话，你们又不是故意的，这是个事故，每个人都可能发生。”事后，一个邻居花了近800块美金请人清理后院的杂草，一定是被我们这个不安全的邻居吓坏了。但在整个事件中没有一个人抱怨，没有一句指责的话，有的都是安慰和帮助。

普通美国人的言行让我深深感动，生活中的点点滴滴更像是润物的细雨，沁入我的心田，也让我这颗漂泊无依的心有了安放之处，正所谓：“心安处是归途”。



摄影：郑小平



【作者简介】郭俊丽，美国中文作家协会终身会员。曾任北京市体委杂志《体育博览》记者，民建中央所属《民主与建设》出版社编辑。采写编辑了大量文章，并于1996年出版《走近名人》一书。自2007年起为美国《华人》杂志采写了数十篇封面故事，并于2022年结集出书《敢问路在何方》。

走投无路奔“圣地”

坚子

1990年岁次庚午，恰好也是一个马年。刚刚虚度不惑的我，被命运的潮汐推送到美国亚利桑那州的首府凤凰城，开始了一段新的人生。

鬼使神差地，我考进了毗邻该城“天港国际机场”的航空技术公司学徒班，又经过三个多月密集培训，领到了一纸航空技工证书，成为钣金车间的一名铆工。之后每天的工作便是与另一工友合作，在飞机机身上打铆钉。偌大的一家公司，千余蓝领工人中只有我一个华人（白领职员中另有一位台湾来的卢芬蓉小姐），孤独尴尬，情状可见一斑。

初来甫到，蹩脚的英语不但妨碍我与旁人的交流，而且对工作的精确度不无影响。某日轮到我与同班组的壮汉托尼·考夫曼搭配，他在机舱里面手持一柄“顶铁”，我在外面操纵铆钉枪，两人通过耳机对话合作。我手中的铆钉枪以强大的冲击力将铆钉往里压，他则以顶铁往外推。假如配合默契，一颗标准铆钉当会就此成型，将飞机的蒙皮严丝合缝地紧贴于机身的梁架。

想不到当天这颗铆钉尚未安装完毕，五大三粗的考夫曼就从机舱跳出来，气呼呼地将耳机往工作台一掼，把班组长杰瑞喊过来，指着我说：“这人说的什么破英语，我听不懂，没法跟他合作！”这事掀起了不大不小的涟漪，此后班组长杰瑞探询了另外几个人的意见，被问者或婉转或直接，都表示不想与我这个老中搭配。杰瑞只好安排我和说话结巴的越南人——同样被老美瞧不起的阮彼得结为一组，让我俩专门干些无足轻重的活计，例如清除工件上的锈蚀、擦拭飞机舷窗之类。很明显地，我俩都被边缘化了。

在这家公司硬撑着干了（或者说混了）一年半，我终于拿到了那张粉红色的解雇通知书。杰瑞陪伴我（实则是押

送我）拉着自己的工具箱走出厂区，并索回出入名牌。我回望公司高大的飞机库，挥别美国产业工人队伍，初次咂出了失业的滋味。

此后为了填饱肚子，我在社区中心当过义工，在中文小报当过编辑，还去报考过乡邮员，直到在一场华人聚会中邂逅温州人林长松，才算又有了一份有薪酬的工作。年长我十岁的老林在凤凰城西北角开了一家名为“中国宝宝”的小餐馆，他让我在他那儿身兼数职——当侍者、接听电话、包装外卖、外带收款，他自己则埋头厨下，煎炒蒸炸一手遮天。

仅有七张桌子的“中国宝宝”本小利微，慷慨施以援手的老林只能付我最低工资。店里有一



位早年嫁给驻台美军并借此移民来美的半老徐娘，只上半天班，但英文比我好，手脚比我麻利，总觉得我鸠占鹊巢，分薄了小费所得，明里暗里埋怨店主老林不该把我招进店中。老林一面息事宁人，一面希望我能有更好的表现。我的处境日见难堪，明知立足不稳，但还不敢辞去这份差事，因为它是我的生活来源。

有道是无绝人之路，先我九年来美留学的弟弟之前不久在亚利桑那大学药学院拿到了毕业文凭，并在圣地亚哥加州大学（UCSD）附属医院当上了薪酬优渥的药剂师。他向我透露，三百多英里外的圣地亚哥是美国第六大都市（后来跌至第八位），华人比凤凰城多，侨社比较成熟，还有不只一份中文周报。他建议出国前做过多年新闻工作的我搬到加州去碰碰运气。

“说走咱就走啊，你有我有全都有。”（《好汉歌》）就这样，1992年元旦刚过，我千恩万谢地辞别老林，怀着许多美好憧憬，一头撞进了陌生的圣地亚哥。我走访两位大陆移民新近创办的《联华报》，看看是否有帮得上手的机会，结果发现两人竟然都不会使用中文电脑。他们把采写好的文稿传真到洛杉矶，请人打字后传回，再印出来排版。这恰好是我的强项所在！我当即在他们那台386电脑啪啪一阵操作，就打完了一篇报道，并稍加润色文字。两人不胜惊诧，当即要我留下加盟。我说我还有部分行李留在凤凰城，他们迫不及待，坚持要我帮忙出完该期报纸再走。

一晃卅六度寒暑过去，其间我于1993年获美国主要华文媒体《世界日报》聘用，成为该报派

驻圣地亚哥的专职记者，从而正式回到了驾轻就熟的领域，并一直工作到退休。圣地亚哥于我，也从陌生到熟悉，从试水之地到安居之所，竟然成为此生连续居住时间最长的城市。

圣地亚哥以其兼有山海的美景、四季宜人的气候为人称道。但随着对这里的深入了解，我也认识到此处还称不上真正的“圣地”。美国城市的诸多弊病在这里一应俱全：居高不下的失业率，露宿街头的流浪者，令人不敢涉足的罪恶街区……。

更有甚者，在我来美五年前，这里还曾创下枪击滥杀无辜死亡人数的全国最高纪录——失业者詹姆斯·哈伯特在麦当劳快餐店无端开枪，杀死22人，打伤17人。圣地亚哥的海湾大桥有如长龙卧波，美不胜收，但却是全美国排行第三的“自杀大桥”，每年或每两三年，总有生无所恋的可怜人从桥上跃入海湾的碧波。在我来到此地的第二年，就有某中文学校的胡姓女校长在此轻生。更有堪称奇葩的邪教信徒集体自杀、坦克车开上高速公路横冲直撞、学生一次杀害三名教授、华裔青年持斧弑母，等等等等。

当然不管如何，圣地亚哥总还是留在了我的心，拴住了我的腿。这里是名副其实的第二故乡，我日后定将追随双亲长眠于此。

我相信，我们都有愿望，也有责任从自己做起，让这座城市变得更好。

十个世纪之前问世的《诗经》写道：“知我者谓我心忧，不知我者谓我何求。”有志诸君共同努力吧。

【作者简介】坚子原籍中国广州，曾在中国人民解放军服役20年，其中后10年任职于原广州军区文化部门。1979年中越边境战斗中为军区前线指挥部军官，荣获三等功一次。1988年退役，之后定居凤凰城与圣地亚哥。1993年起担任《世界日报》记者，直至2015年退休。曾出版小说《一个中国伤兵在美国》（1984年）。



—— 良禽择木而栖 ——

居住在圣地亚哥的十个理由

二十多年前，《华人》杂志曾问读者：你为什么选择圣地亚哥？
这些看似朴素的答案，记录着一个时代的生活感受，也映照出这座城市始终未变的吸引力。

今天重读，依然真实，依然动人。

据一项非官方统计显示：每年多达六千左右的华人同胞来圣地亚哥工作或定居。是什么原因使得圣地亚哥吸引着那么多的华人前来呢？我们就此问题做了一项简单的调查。下面是我们得到的部分回答：

一、我的亲人大多住在加州洛杉矶，但我喜欢住在圣地亚哥，一是这里的宜人气候，二是这里的美丽风光。我觉得住在这里，每天都有一种新鲜感，“海风轻轻吹，海浪轻轻摇”，给人一种浪漫情怀。（一位文字工作者）

二、本来我是想在洛杉矶发展的，但我朋友的儿子在洛杉矶工作，他告诉我每天在路上花费的时间要四个小时，交通拥塞的程度令我却步。相比之下，圣地亚哥好得多，公路宽，车辆也少很多。所以我觉得这里的生活节奏更适合我。不过来这里三年，发现情况在转坏，交通也开始不顺畅，但愿不要向洛杉矶“看齐”。

（一位餐饮业者）

三、我觉得这里的生活环境很好，在这里工作和写作会让我感到轻松愉快。（一位作家）

四、在国内时，我的朋友告诉我加州大学圣地亚哥分校有一个很好的英语项目，比较容易拿到签证。她寄给我申请表，我试着去签证，果然顺利通过，所以我来到圣地亚哥。现在我仍在学校读英文，学费很贵，但能帮我留在美国。今后还不知怎样，到哪里落脚，走一步看一步，至少我觉得这是一个很好的开始。（一位留学生）

五、我拿到博士学位后，先在旧金山寻求发展，但发现我不喜欢给别人打工，正好我男朋友来圣地亚哥工作，我们就一起来到这里，开办了自己的补习班。圣地亚哥华人类似学校不多，有这个市场需要，所以我的学校前景应该不错。自己当自己的老板，做得非常开心！

（一位创业者）

六、我是从东部转到圣地亚哥工作的。我发现这个城市对我非常理想。她不像东部，华人很少，交往有限，这里有那么多同胞，很容易就能找到说得来的朋友、老乡。她也不像洛杉矶和旧金山有太多的华人，以至于给人一种错觉，好像还生活在国内似的。（一位经纪人）

七、在圣地亚哥生活最大的好处是：治安很好。你几乎不用担心安全问题，生活比较安心。还有就是这里的就业环境相对宽松，也更容易适应。（一位居民）

八、我从小喜欢动物，圣地亚哥有世界上最著名的动物园之一，还有很多水族馆。我觉得这里非常适合带孩子生活。（一位家长）

九、我老公在这里找到了工作，所以我就跟着他来了。（一位家庭主妇）

十、我有生意在墨西哥和中国大陆，住在圣地亚哥交通方便，也便于往来。

（一位进出口贸易商）

（原载《华人》杂志，2002年12月）



在细节中看见一座城市

如果说“封面故事”讲述的是人与城市之间的选择与归属，那么“圣地春秋”，则更像是一次慢慢展开的认识——从名字开始，从细节深入，从日常抵达。

我们从“圣地亚哥”这个名字出发，追溯它在不同语言与时代中的译法与流转；也在一朵市花之中，看见气候与性格如何悄然塑造一座城市的气质。郡与市的区别，看似制度性的划分，却影响着我们对“这里是谁在管理”的理解。

春天的Carlsbad花田，是加州阳光最明亮的注脚；而“圣地亚哥四季活动早知道”，则把节奏还给生活，让城市不只是地图上的存在，而成为可以参与、可以期待的日常。

这不是一组宏大的叙事，而是一种贴近生活的观看方式。我们试着用更温和的步伐，去理解这座城市的来处、结构与气息，也在这些看似零散的片段中，一点点拼出“我们所生活的圣地亚哥”。

或许，当我们把这些细节看清楚，也就更知道——为什么，我们会在这里停下来，并慢慢安顿自己。



摄影：郑小平

圣地亚哥 有过多少种译名？

本刊编辑部

在《华人》网站翻阅往年旧杂志时，发现2002至2004年间，曾刊登过多篇热心读者来信，就San Diego的中文译名展开过热烈讨论，颇为有趣，也窥见当年华人社区的文化风貌之一角。

有位吴之林先生曾提出，将San Diego译为“桑蝶谷”。他的思路是：由“桑”“蝶”联想到动植物，进而引申为生命科学；而San Diego正逐渐崛起为美国生物科技重镇，以此推断，“桑蝶谷”可谓“名实相符”。

老文友余立蒙则认为，这一联想未免跳跃过大。“桑蝶”与“San Die”在音上尚可勉强对应，但在词义上却相去甚远。他笑言，自己家住卡梅尔山谷一带，后院确曾见过彩蝶飞舞，却不知圣地亚哥何处可觅“桑”。更何况，“桑蝶谷”一名，难免让人联想到武侠小说中的神秘之地，似有几分传奇色彩。

来自台湾的侨界领袖孟宪嘉先生来信说，他自上世纪七十年代来美，所见译名不下五六种。台山人称“山姐姐”（据说至今仍见于部分侨团活动中）；已故老报人童轩藤先生曾译为“生的哀歌”，意境深远，却未被广泛采用；若干台籍社团与教会则使用“圣地雅歌”，颇具文艺气息。至于报章媒体中，则逐渐以“圣地亚哥”为主流译名。不过，“牙”字在语感上略显生硬，与“雅”尚有距离。

也有来自大陆的用法。李升恒教授来信指出，他曾在国家地图出版社出版的《世界地图》中见到“圣迭戈”一译。但他个人并不偏好这一

名称，认为“迭戈”两字在读写记忆上不够便利，音韵亦稍显生疏。

在众多译名之中，“圣地亚哥”逐渐获得更多人的认同。余立蒙认为，此译“四音对四音”，自然贴切，在意义上也有“不似之似”的妙处。“圣地”未必专指宗教朝圣之地，也可引申为令人向往的重要之所；而San Diego正是一座气候宜人、令人心驰神往的滨海城市。“亚哥”虽无特定含义，却与“圣地”相连，带有几分恰到好处好处的“洋味”，而这种微妙的异域感，正是地名翻译中不可或缺的调味。

孟先生亦提出，如果将“牙”改为“亚”，对于我们这些来自东“亚”的华人而言，似乎更添一层亲切与象征意义。他来信询问本刊，是否可以率先采用并推广“圣地亚哥”这一译名。

这封来信发表于2002年5月。自当期起，本刊随即由“圣地亚哥”改为“圣地亚哥”。此后，这一译名逐渐成为更多华文媒体与读者所接受，并沿用至今。

圣地亚哥译名一览

- 山姐姐（台山方言）
- 桑蝶谷（趣味音译）
- 生的哀歌（文人译法）
- 圣地雅歌（文艺派）
- 圣地亚哥（早期主流）
- 圣迭戈（大陆用法）
- 圣地亚哥（现行通用）

您知道圣地亚哥的市花吗？

莫名

在浏览微信公众号“圣地呀GO”之前，我回答不了这个简单的问题。

现在，我知道了，2025年4月，经过公众投票，圣地亚哥决定把本市的市花头衔转给一个特别不知名的花——蓝眼草（Blue Eye Grass，学名 *Sisyrinchium*）。

它并不高大，也不热闹。在圣地亚哥的草地边缘、山坡一隅，不经意间就可以看到蓝眼草，她们低低地开着——像是怕打扰了风，又像是对世界并无所求。

正因如此，当城市把“市花”的名分交到她手里时，很多人会一愣：

不是玫瑰，不是向日葵，甚至也不是陪伴了圣地亚哥半个多世纪的康乃馨（Carnation），而是一朵许多人叫不出名字的小野花。

可仔细想想，这个选择并不突兀。

蓝眼草，是一种本地植物，对当地生态系统和野生动物至关重要。这种亮丽的紫蓝色花朵从一月到七月盛开，耐旱且防火。它象征着圣地亚哥致力于环境可持续发展和生物多样性的承诺。

蓝眼草原本就世代代生长在这里。它不需要额外的水，不需要精心修剪，在阳光与海风之间，顺着土地的节奏生活。它的美，是要走近了才能发现的那种——蓝紫色花瓣围着一抹金黄，像清晨的天空，安静，却清澈。

它提醒人们：真正属于一座城市的象征，不一定最夺目，但一定最贴近土地。

或许，这正是它被选中的原因。

或许，一座成熟的城市，正需要这样一朵小花：不张扬，却坚定；不喧哗，却真实。

此前，圣地亚哥的市花是康乃馨，而康乃馨是母亲节献给母亲的鲜花。圣地亚哥早在1964年就选定了康乃馨。

为什么要把市花从康乃馨换成蓝眼草，并不是一时兴起，而是价值观与城市形象的一次重要的更新。

康乃馨并非加州原生植物，更谈不上圣地亚哥本地当年的选择，更多是因为花市流行，易于



种植，外形讨喜，象征意义大于生态意义。而蓝眼草则是正宗“本地居民”，在圣地亚哥县的草地、山坡、开放空间都能自然生长。她不依赖大量灌溉，适应干旱气候。这点对南加州来说非常重要。

这次换花，背后其实是三股趋势：

一、生态与气候意识：鼓励使用原生植物（native plants），减少用水、尽保护本地生态系统；

二、城市身份更新：从“好看”走向“属于这里”，市花不只是装饰，而是城市故事的一部分；

三、教育意义：学校、公园、市政绿化都可借此推广本土植物知识。也让居民认识：我们生活在怎样的自然环境里。

总之一句话：蓝眼草不是最漂亮的花，却是最适合圣地亚哥的花。蓝眼草有着“低调的坚韧，与真实的美”。

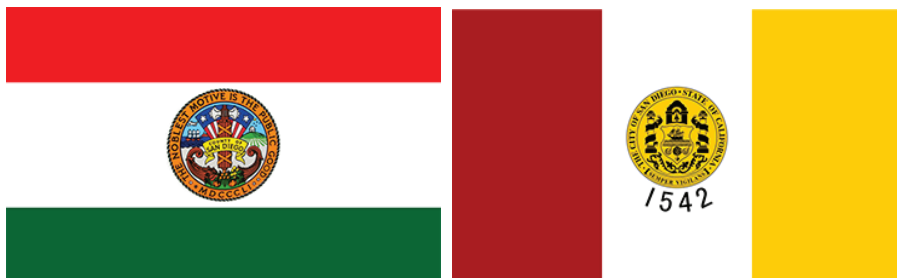
出发，先去买几株蓝眼草种后院！

（插图：小贝（AI生成））

郡市之别 County vs. City

—— 说说圣地亚哥郡系列之一 ——

马平



圣地亚哥郡和市的印章和旗帜

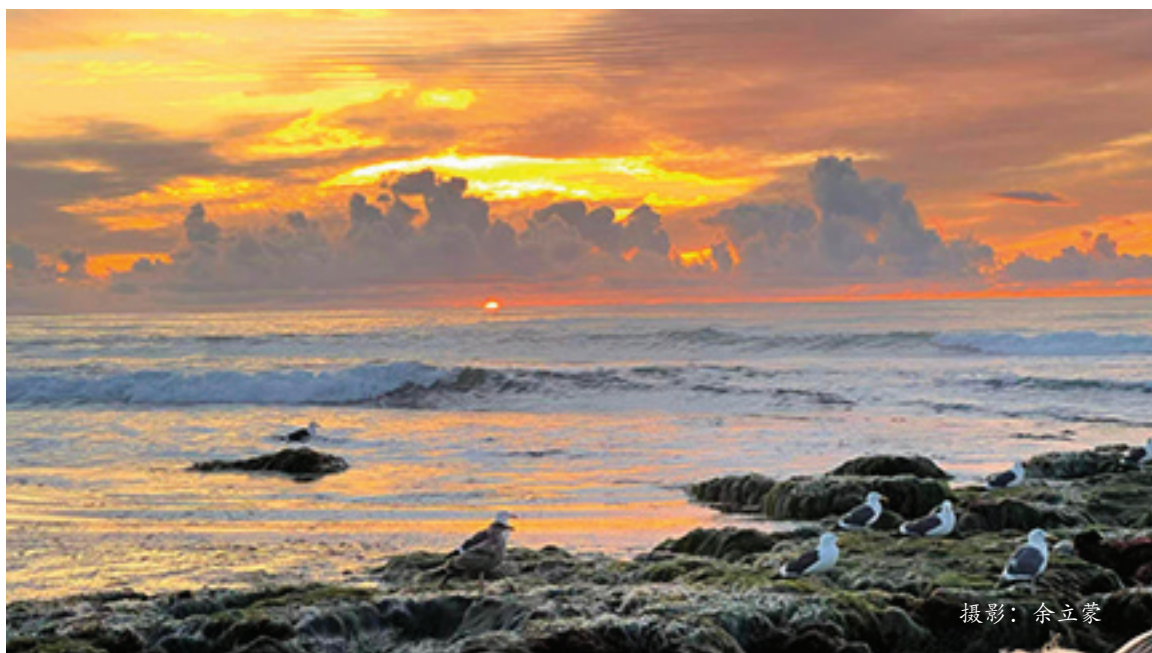
不应该呀！在圣地亚哥住了三十年，却仍对这个我如此喜爱的地方说不清楚，颇有点“不识庐山真面目，只缘身在此山中”的感慨与尴尬。

从今天起，不管虚的还是实的，我都要把自己居住了大半辈子的这个地方，好好弄个明白。

圣地亚哥市，其实只是圣地亚哥郡的郡政所在地。要了解这个地方，不妨先从圣地亚哥郡（San Diego County，或译为圣地亚哥县）说起。

圣地亚哥郡位于美国最西南角。2020年人口普查显示人口 3,298,634 人（约 330 万），是加州第二大人口郡，在全美县级行政区中排名第五。

圣地亚哥郡面积约 11,720 平方公里（4,526 平方英里），大致相当于中国浙江省温州市的面积。其中约 10,900 平方公里为陆地，830 平方公里为水域。整个郡的面积甚至超过罗德岛州和德拉瓦州两州面积之和。



摄影：余立蒙

圣地亚哥郡拥有约113公里（70英里）海岸线，也是美国西海岸重要的军事基地之一。美国海军、海军陆战队和海岸警卫队在这里设有16处军事设施，其中包括圣地亚哥海军基地、彭德尔顿海军陆战队基地、北岛海军航空站、米拉马海军陆战队航空站和圣地亚哥海岸警卫队航空站。

圣地亚哥郡共有 18 个印第安保留地（Native American tribal reservations），是美国印第安保留地最多的郡。这些部落多属于 Kumeyaay 原住民族群，他们是这一地区最早的居民。近年来，一些部落通过发展度假酒店和赌场而广为人知，例如 Sycuan Band of the Kumeyaay Nation（Sycuan Casino Resort）、Barona Band of Mission Indians（Barona Resort & Casino）和 Viejas Band of Kumeyaay Indians（Viejas Casino & Resort）等。

在美国的行政体系中，County（郡）是一个区域性的政府单位，负责法院、监狱、选举、公共卫生、社会服务等事务；而 City（城市）则拥有自己的市政府、市长与市议会，负责城市内部的公共服务、规划与管理。因此，一个郡之内往往包含多个城市，而城市又各自拥有一定程度的自治权。

圣地亚哥郡包括18个城市。按照地理区域，大致可以分为以下几组：

北郡（North County）——

Oceanside, Carlsbad, Encinitas, Solana Beach, Del Mar, Vista, San Marcos, Escondido

南湾地区（South Bay）——

Chula Vista, National City, Imperial Beach

东郡（East County）——

El Cajon, Santee, La Mesa, Lemon Grove,

Poway

沿海与中心城

市（Coastal & Central）——

San Diego（郡治所在地），Coronado。

圣地亚哥郡最南端与墨西哥城市 Tijuana（蒂华纳）接壤。边境线上高高的围墙，也从未完全挡住跨境移民的脚步。

最北端的 Oceanside 与橙县（Orange County）接壤，与 Carlsbad、Vista 等城市共同构成圣地亚哥郡著名的 North County 城市群。

在这些城市中，Coronado 三面环水，通过银沙沙洲与陆地相连，因此常被称为 Coronado Island。

（本文“说说圣地亚哥郡”系列的第一篇，接下来我们将陆续介绍圣地亚哥郡的一个个城市，敬请关注）



齐木爻

你是人间的四月天

——卡尔斯巴花田巡礼



在圣地亚哥的春天版图上，Carlsbad 的 The Flower Fields at Carlsbad Ranch 永远是最先被点亮的那一块。55英亩起伏的坡地像被人铺展开的彩色丝绸，一层层顺着海风的方向延展。远处常常可以望见海天的蓝，把花色衬得更加不真实。

这里的主角是大花毛茛（Ranunculus），而这片彩虹般的花田，每年只在春季短暂而盛大地出现一次，仿佛季节写给南加州的一封限时情书。

然而，这片花海并非一夜之间长成的童话，它更像一部缓缓翻页的家族史。

故事可以追溯到 1920 年代，园艺家 Luther Gage 将这种色彩浓烈的毛茛带到这一带，后来，种植者 Edwin Frazee 将毛茛事业迁至 Carlsbad 临海的丘陵坡地，并不断培育改良，延续出今天仍在田间绽放的 Tecolote 品种。Tecolote

在西班牙语中意为“猫头鹰”，相传当年猫头鹰在花田筑巢，于是花的名字也带上了夜行者的印记。白日花海翻涌，夜晚或许有猫头鹰掠过，那种静与动、热烈与克制，恰如南加州春天本身的气质。

这片土地的园艺传统也承载着更广泛的历史记忆。Carlsbad 一带曾是著名的花卉种植重镇，与一品红产业相关的 Ecke 家族也在此留下深刻印记。花田不仅是观光景点，更像一座露天的地方园艺博物馆，把家族传承、农业发展与城市记忆串联在一起。

每年三月至五月，是花田最热烈的时节。春风掠过坡地，色彩如潮水般起伏。人们乘坐拖拉机小车穿行花海，在花间拍下全家福；有人在花丛中求婚，让戒指在阳光下闪烁；也有人独自来走一圈，把心里难以言说的疲



愈交给风与花去稀释。花田因此不仅是一处景观，更是一种仪式——它提醒人们，在日常的奔忙中，仍然有一个季节值得专程去迎接。

新闻报道每年都会提到开季时间、花况更新、新的展览或活动，但真正让人年年归来的，从来不是数字，而是那份“短暂”。花只开两个月，错过就要再等一年。正因为有限，才更显珍贵。

Carlsbad Flower Fields 的美，不只在色彩的浓烈，而在时间的可见。你能在同一片坡地上，看见百年传承如何一代代把春天种出来。花谢之后，土地仍然在等待；下一季春风到来时，它又会重新铺开彩色的梦。



【访客指南 | Visitor Info】



2026年卡尔斯巴德花田开放信息
The Flower Fields at Carlsbad Ranch

开放时间：预计2026年3月初至5月上旬（以官网公布为准）

地点：5704 Paseo Del Norte, Carlsbad, CA 92008

每年春季，55英亩的彩色花海盛放，园区还设有主题花园、农夫市集、亲子活动及节庆演出等多项活动，是南加州春日不可错过的季节盛景。

大花毛茛 (Ranunculus) 简介



大花毛茛 (Ranunculus)，又称“洋牡丹”或“波斯毛茛”，属于毛茛科植物，是全球约

华丽，但质地轻盈。

多在春季盛开，是春天的重要象征。

这种花原产于地中海与西亚一带，后来传入欧洲，再传播到美国，逐渐成为园艺界最受欢迎的切花之一。

在加州，人们最熟悉的，是一种经过培育的品种：“Tecolote Giant Ranunculus (巨型特科洛特毛茛)”，花更大、颜色更艳，也正是卡尔斯巴德花田的主角。

(摄影：王时霖)

1700多种“毛茛属”花卉中的观赏代表。

它的特点非常鲜明：

花瓣层层叠叠，呈玫瑰般的螺旋结构。

色彩丰富：红、粉、橙、黄、白，甚至渐变色。花形饱满



圣地亚哥 四季 活动早知道

本刊辑录

在圣地亚哥，每一个季节都有它独特的颜色与节奏。
《圣地亚哥四季活动早知道》为您梳理全年值得关注的城市活动，
让时间不再匆忙，让生活可以从容安排。

春季 (3-5月)

日期	活动名称	地点/说明
3/14-3/15	CRSSD Fest SPRING '26	春季电子音乐节 (Waterfront Park)
4/23-4/26	WOW Festival 2026	创意艺术与表演节 (La Jolla Playhouse)
5/1-5/3	FoodieLand Food Festival	全球美食节 (Del Mar Fairgrounds)
5/1	Cinco de Mayo Celebration	社区文化庆典 (多地举办)
3-5月	Padres MLB 主场赛季	教士队比赛 (赛程动态)
全季	社区市集	Little Italy Mercato、Mission Valley等

夏季 (6-8月)

6月 (待定)	NASCAR San Diego Street Race	*尚未最终确认，建议保留“待定”标注
6-7月	San Diego County Fair	圣地亚哥县博览会 (Del Mar)
7/4	Big Bay Boom	国庆烟火秀 (San Diego Bay)
7月	San Diego Pride	骄傲节庆 (Hillcrest)
全季	夏季户外活动	露天音乐会、电影夜、海滩活动等

秋季 (9-11月)

9月	Adams Avenue Street Fair	社区街头音乐节
10月	San Diego International Film Festival	国际电影节
10-11月	Día de los Muertos	Old Town 亡灵节文化庆典
10月	万圣节活动	各类主题活动与派对
全季	社区活动	市集、夜市、文化活动持续进行

冬季 (12-2月)

12/5-12/6	December Nights	Balboa Park 冬季灯会
12月	Jungle Bells	圣地亚哥动物园节日活动
12月	Holiday Lights	各社区灯展与节庆
1-2月	Lunar New Year Festival	农历新年庆典 (Convoy 等地)
全季	室内文化活动	音乐会、戏剧、展览等

- 具体时间与地址请以官方发布为准 (Details subject to official announcements)
- 欢迎读者提供更多社区活动线索，与我们共同丰富这份城市日历

在此相遇的人与故事



在圣地亚哥，华人的故事从来不是宏大的叙事，而是散落在一场晚宴、一段旋律、一场演出、一次相遇，甚至一则参政故事之中。

它们没有统一的开头，也没有刻意的终章，却在时间中悄然连成一条线——连接人与人，也连接记忆与当下。

这一组“华人纪事”，记录的正是这样的片段：

有人在专业领域发声，让族裔的存在被看见；有人在舞台与社区之间穿梭，让文化继续流动；有人以艺术、音乐与讲述，将远方的历史带到眼前；也有人在耄耋之后，仍以生命的轨迹，提醒我们何为热爱、何为自由。

我们看见年轻的政治面孔，也看见默默耕耘的文化推动者；

看见热闹的集会与舞台，也看见内心深处的回望与告别。

这些故事或轻或重，却都指向同一个方向——

在异乡，我们如何成为彼此的见证者。

也许，华人社区真正的力量，并不只在成就与影响，更在于：

无论身处何地，总有人在生活中点灯，在人群中回应，在时间里留下温度。

而这些点点微光，汇聚在一起，便是我们共同的来处与去处。



年轻的华人律师们。摄影：何川



在舞蹈圈里，尤其是业余团体，男孩子总是稀稀落落。

但也正因为稀少，每一个愿意站上舞台的男孩，都格外耀眼。

小虎队自虎年成立以来，青花瓷艺术家联盟为这群男孩做了一件看似简单，却极不容易的事——把一群普通孩子，培养成一个真正的少年男团。没有捷径，只有日复一日的坚持。

从最初的害羞，到能够在台上脱稿报幕、自然表达、从容表演。

我们为每一位队员——无论年龄大小——都创造上台展示的机会，并给予必要的辅导。

目的只有一个：帮助华人孩子突破内向，培养他们的公众表达能力与舞台自信。

这一训练方式不断得到家长们的欢迎，也获得各界观众的高度肯定。

大家看到的不仅是舞台上的精彩，更是孩子们在表达、自信与勇气上的成长。

从不会动作，到能带队排练；

从普通孩子，到能在学校、会馆、剧场、高档俱乐部、USS Midway 航母、春节舞台上自信演出——

他们的成长，被



所有观众看见。

过去两年，小虎队连续与青花瓷成人舞蹈团携手创作、联合编排节目，在本地华人春晚舞台上呈现了令人惊喜的作品。

大人和孩子同台，既是传承，也是激励；

男孩们在这样的舞台上，看见了更大的世界，也看见了更好的自己。

他们学会了合作、责任、纪律，也学会了在掌声与灯光下，做更勇敢的少年。

有人第一次鼓起勇气竞选队长；
有人在舞狮中学会信任与配合；
有人在击鼓中找到力量与节奏；
有人在舞台上第一次感受到——
“原来我也可以这么棒。”

这，就是男孩的成长。
这，就是小虎队的意义。

我们相信，每个男孩心里都有一只小虎。

只要给他一个舞台，他就会向光奔跑。

如果你家也有一个男孩，我们愿意给他一个属于他的舞台。

欢迎加入小虎队！
网站：blucming.org





精英齐聚 嘉宾云集

——华人律师协会成功举办新春晚宴

华人之友小记者俱乐部：
李望可 梁沛然 李禾宛鞠

2026年3月12日晚，二百多位来自法律、政界及社区的专业人士齐聚圣地亚哥金岛餐厅，共同出席圣地亚哥华人律师协会新春晚宴。在农历新春之际，这场年度盛会不仅成为法律界的重要交流平台，也展现出华人社区在本地社会中的持续影响力与凝聚力。

晚宴在激昂的开场鼓乐中拉开序幕。协会现任会长王志明律师在致辞中，对各界来宾表示热烈欢迎。他回顾了过去一年协会在提供公益法律援助、维护华裔社群权益方面的积极作为。展望未来，他表示协会将持续搭建专业平台，促进法律资源与社区需求的深度对接，在新的一年里奋楫前行。

多位重量级嘉宾随后登台分享洞见。圣地亚哥县高等法院法官Selena Dong Epley结合其司法实践，阐述了公平正义在多元社会中的核心价值。市议员Kent Lee则肯定了华人专业群体在

促进社区融合与发展中扮演的关键角色。晚宴现场举行了简朴而庄重的表彰仪式，社区领袖Sally Wong-Avery因其在慈善公益领域的长期卓越贡献获颁“社区领袖奖”，协会创会会长蔡玉芬律师则被授予“荣誉主席”称号，以表彰她



对协会创立与发展的奠基之功。

此次活动不仅是法律界的年度盛会，也展现了跨领域社群的紧密联结。圣地亚哥华人小记者Kate和Cindy在现场对与会嘉宾进行了采访。

来自硅谷的知名华裔律师Clay Zhu分享了他的执业感悟。拥有文化人类学背景的他，始终将自身视为沟通不同文化背景客户的“桥梁”。在提及曾参与的标志性案件时，他表示，法律工作的价值在于守护个体的正当权利与日常生活方式。面对技术发展，他相信律师在专业判断、庭辩沟通中的人文价值不可替代。

晚宴穿插川剧变脸、声乐与舞蹈等文艺表演，为活动增添了浓厚的文化氛围。在轻松交流中，与会者围绕专业议题与社会热点展开深入讨论。

随着晚宴在温馨的合影中步入尾声，这场盛会凝聚的专业精神、社区情怀与文化纽带，将

持续激励与会者。通过本次活动，圣地亚哥华人律师协会进一步巩固了其作为专业交流与社区服务平台的核心角色，也为未来跨领域合作奠定了坚实的基础。



【图片说明】前页题图：律协新春年会现场；下：王志明会长致辞。
本页上左：Sally Wong-Avery接受Clay Zhu律师颁奖；
上右：蔡玉芬律师获奖；
中左：圣地亚哥县高等法院法官Selena Dong Epley（左）与市议员Kent Lee；
中右：Ella Zheng、Arron Li两位律师担任主持；
下：华人律师协会理事会成员合影。（律协提供）



当掌声响起

——在*Bel Canto*第十届音乐会之后

王惠豫

《美声表演基金会（Bel Canto Performance Foundation）第十届音乐会》于今年二月七日在圣地亚哥隆重举行。那一晚，对许多观众来说，享受了一场高水准的演出；而对我而言，它更像是一段十年记忆的汇聚。

作为华圣合唱团的一员，我几乎参与了这十届的音乐会——有时在台下聆听，有时站在合唱队中，与来自各地的专业音乐家同台合作。舞台上的曲目年年不同，从歌剧选段到室内乐，从独奏到重唱，再到中西合璧的尝试，每一届都有新的惊喜。但有一样始终未变：那份对艺术质量的坚持。

今年的音乐会依然星光汇聚。来自本地及全美多地的优秀音乐家齐聚一堂，为观众呈献一场制作精良、风格多元的演出。

音乐会曲目横跨古典声乐、室内乐、

西方器乐及中西融合作品，在典雅与激情之间展开。演出在莫扎特《Laudate Dominum》的庄严旋律中拉开帷幕，随后室内乐与独奏节目轮番上演。双钢琴、三重奏及多位器乐独奏家展现出高水准的合作与技巧；声乐节目中，莫扎特、贝里尼等歌剧选段赢得观众热烈掌声，四重唱《Soave sia il vento》更以和声之美成为当晚亮点之一。

器乐节目同样精彩纷呈，小提琴、大提琴、小号等演奏家各展所长，在抒情与炫技之间取得平衡。特别呈现的中西合璧作品《竹林深处》

，以东方音色融入西方音乐厅空间，体现基金会兼容并蓄的艺术理念。

音乐会在林秋美（Lucy C. Lin）老师改编的施特劳斯《圆舞曲集锦》中达到高潮。《蓝色多瑙河》等熟悉旋律由全体音

林秋美老师（左）与歌唱家李芸。





导演林秋美老师（中）与演员们一起谢幕。

乐家同台演绎，为十周年庆典画下华彩句点。

更难忘的是，当天突如其来的停电让音乐会几乎无法举行。在音乐会的策划人和指导人林秋美老师的协调下，演出地点临时改在室内体育馆。短短时间内更换场地、搬运钢琴、重新布置座椅，一切紧张而匆忙。林老师始终镇定而坚定。音乐最终如期响起，场内座无虚席，甚至有观众全程站立聆听。

当全体音乐家在圆舞曲的节奏中谢幕时，我忽然意识到——我们已经走过了十年。那一刻，我深深体会到：这十届音乐会之所以能够延续，并非偶然。

十年来，Bel Canto 的每一次帷幕升起，都凝聚着同一个人的心血与坚持。林秋美老师今年85岁，她既是基金会的创始人，也是十届音乐会的策划者与执笔者。她始终站在舞台背后，默默为年轻人铺设通往艺术殿堂的道路。

而这份执着与远见，并不是从十年前才开始。它源自她半个多世纪的音乐人生——从欧洲歌剧舞台到美国电台节目，从歌唱家到教育家，从一间声乐工作室到跨地区发展的艺术基金会。

十周年音乐会所呈现的丰硕成果，正是她一生音乐理想的延续与回响。

成立 Bel Canto Performance Foundation（美声表演基金会）的初衷旨在通过为业余和专业音乐家提供演出机会，普及声乐和器乐知识，提高公众对音乐的认知。

十年来，林秋美老师发掘并培养了许多极具潜力的青年音乐家。

她在参加外甥女的高中毕业典礼时，注意到当时尚在求学阶段的小号演奏者 James Vaughn，并邀请他多次

登上 Bel Canto 的舞台。如今，James 已成长为明尼苏达交响乐团的首席小号手，并将于今年秋季赴任费城交响乐团担任首席小号手。又如，在一次观赏 Poway 高中音乐剧演出时，林老师发现了当时饰演配角的高中生 Erik van Heyningen 身上蕴藏的艺术潜力，鼓励他系统深造声乐，并直言相激：“如果五年后在舞台上见不到你，那你就是失败的。”如今，Erik 已成长为德国法兰克福歌剧院的男中音歌唱家。本次音乐会中，他特意飞赴圣地亚哥登台献唱，既是对艺术的投入，也是一份献给恩师的深情致谢。

衷心祈望林老师继续以她不老的热忱与坚定的信念，为年轻人点灯，为音乐守望，让美声艺术薪火相传、生生不息。正如连续十届登台的纽约小提琴演奏家 Filip 所言：“我希望我还能再参加十届 Bel Canto 音乐会！”愿这份期许，成为未来岁月里最动人的回声。

写于2026年3月4日 加州圣地亚哥



【作者简介】王惠豫 (Hugh Wang)，在美国从事无线通讯软件和系统的工程和管理职业生涯。退休后开始写作，在《华人》杂志上发表了二十多篇文章，与读者分享生活经历与感知，普及科技领域的知识，介绍美国社会的点点滴滴。从2020年起担任《华人》传媒的编辑，编撰读者关注的新闻，报道社区的动态，在疫情期尤其注重向读者提供疫情的相关信息，深受读者欢迎。爱好打乒乓球，并参加多个合唱团的活动，为海韵合唱团团长。

《我们的圣地亚哥故事》专辑之一

新世代的力量—— 孙伟国 邓礼宣

澜 思



在圣地亚哥这座多元交融的城市，一股来自新世代的力量正在悄然崛起。

孙伟国（Brandon Nguyen，左图），一位兼具专业与远见的领袖人物，如今成为竞选的圣地亚哥市长候选人。他出身于跨文化家庭——父亲为中国人，母亲为越南人，这样的背景让他从小便理解包容、多元与坚韧的价值。曾为执业律师的他，以敏锐的洞察力和对公平正义的坚持，奠定了职业基础；而后，他投身商业领域，创立并成功经营企业，成为备受尊敬的企业家。

与此同时，另一位同样令人瞩目的候选人——邓礼宣（Johnny Lee Dang，右图），曾参选第九选区，长期深耕社区，关注基层声音。他同样拥有中国与越南的文化血脉，这份跨文化的经历，让他更能理解移民家庭的奋斗与希望。他的努力不仅在于竞选，更在于持续为社区带来实际改变。

这两位候选人，不只是名字，更代表着一种新的可能——一种属于华人社群、也属于所有移民家庭的未来。

在过去，我们或许习惯于默默努力，但今天，时代正在改变。华人在圣地亚哥的声音，需要被看见、被听见，更需要被支持。

这一次，我们不只是旁观者，而是参与者，是改变的推动者。

我们呼吁华人社区团结起来，成立真正有诚意、有行动力的组织，不分背景、不分世代，共同为这座城市注入新的活力。支持像孙伟国与邓礼宣这样有能力、有愿景的领袖，让我们的下一代，看见榜样、看见希望。

更重要的是，未来不仅属于现在的领导者，也属于年轻的一代。当孙伟国成为市长后，他希望建立青少年培训计划，让年轻人有机会走进市政运作，学习如何治理城市，如何服务人民。让孩子们不只是梦想未来，而是亲身参与、亲手打造未来。

这不只是一场选举，
这是一个世代的开始。

圣地亚哥，正等待我们一起改变。

（图片由作者提供）

我要上春晚： “快闪-最炫小苹果”幕后纪实

Emma Wang (王涛)



在 ACCEF 第十七届“心手相连”慈善春晚的舞台上，健身舞节目《快闪-最炫小苹果》获得了巨大成功。伴随着耳熟能详的欢快旋律，现场气氛瞬间被点燃，不少观众合着节拍跃跃欲试，晚会后纷纷用“炸场”这个时髦词儿来评价这个有活力的表演。这个节目从筹备到登台仅用了短短几个月，作为健身舞首次走上圣地亚哥慈善春晚的大舞台，它不仅带来了耳目一新的视觉享受，更引发了全场热烈的共鸣。这背后，是一个真实的“我要上春晚”的故事。

缘起：多年夙愿，一拍即合

圣地亚哥拥有众多活跃在社区的民间健身舞团体，其中包括我和朋友创办的“韵律健身舞队”，以及徐莉老师组建的“海之缘舞蹈团”。过去几年，每逢春晚筹备期，徐莉会与我聊起：希望能携手合作，将健身舞推上春晚舞台。去年底，得知第十七届春晚启动，她再次找到了我。

经过讨论，我们达成共识：其他舞蹈团的民族舞或古典舞水平和技巧都很高，我们设想走一条“接地气、有共鸣、节奏感强”的路线，敲定了以“最炫民族风-科目三-小苹果”为核心的快闪舞，展示健身舞的魅力与活力。

助力：大咖加盟，信心倍增

去年11月中，经多方周折，我们联系并邀请到洛杉矶的“广场舞小王子”王广成（Peter Wang）老师加盟。王老师是《最炫民族风》和《小苹果》广场舞的原创编舞，这两个广场舞舞曲十几年前就已经火遍大江南北，我的舞队学的第一支健身舞就是“小苹果”。2018年，王广成老师受邀将这两支舞带上同年央视春晚。王老师的欣然加盟并配合我们的设想整合了舞蹈内容，设计了炫酷的背景音乐。他的加入，为节目注入了“灵魂”。同时，经热心朋友介绍，充满活力的 Zumba 梦之舞队孙翼祥老师也倾情加入，让



我们对节目的成功更充满了信心。

磨砺：车库里的汗水与坚持

经过ACCEF春晚导演组和基金会讨论和批准，排练正式开启。初期，我们在小孙老师家车库改装的Zumba舞室练兵。由于横跨圣诞与新年，招兵买马一度进展缓慢，令人焦灼。直到一月底，队伍才最终集结完毕。为了赶进度，队员们牺牲了很多业余时间。跟着小孙老师的快节奏训练，每次都让大家大汗淋漓；徐莉老师以身作则，场场必到，带领大家数着节拍很快就熟悉了大部分动作，另外很多次我们俩一直到半夜仍在电话里讨论节目的各种事宜安排；Cenyi Li 和 Paula Zhou 两位老师则在动作细节上精雕细琢。那些最后加入的队员，在压力下奋起直追，跑步跟上了大部队的节奏。大家忙并快乐着。

幕后：琐碎背后的凝聚力

虽然我几次参与ACCEF基金会春节晚会的筹备，但我们第一次统筹协调一个全新表演节目，其繁琐程度远超预想。两个月里，除了密集训练，更有无数琐碎却关键的事务需要打理：对接晚会导演组，基金会和王广成老师，修改舞蹈动作和音乐剪辑，设计确认王老师制作的背景视频，协调场地排练，招募新学员，拍集体照，编写节目介绍，讨论敲定演出服装、管理演出

经费使用、演出当天彩排安排，订购门票及安排队员们演出晚餐等等等等……每一件单拎出来都不算小事。庆幸的是，队员 Jenny Chen、Paula Zhou、Jessy（戚伟）、蔡荣宾等主动把好几项烦杂事务都处理得井井有条，让大家能心无旁骛地投入练习，演出当天，我们的宝藏队员Cenyi Li 和Cece（王翠翠），成为大家喜爱的专业发型师和化妆师……

统筹安排节目需要大量时间投入和全方位考虑，我们配合默契，徐莉老师和小孙老师负责台前表演，我集中精力做好幕后保障。晚会上，看着这支从无到有、短短几个月组建的队伍在聚光灯下绽放光芒，看着大家“炸场”成功，令人无比兴奋和有成就感。二十名参演队员从陌生到熟悉，团结友爱，互帮互学，进步飞速，不少队员从来没登台表演过，却能临场超常发挥，为大家点赞。

结语：更大的舞台

排练期间，徐莉老师曾多次感慨：“想不到我们的健身舞真的要上春晚了！”这个怀揣几年的梦想，在短短几个月内生根发芽、一炮打响。3月7日，天路演艺集团加州巡演到圣地亚哥一站的“乡音”春晚特地邀请我们的节目再次登上聚光灯下2800 观众座位的舞台，台下观众被邀起立，不论男女老少，都和台上的我们一起和着欢快的节奏手舞足蹈，现场气氛再度被燃爆。晚会后导演组开玩笑地对我们说，你们以后也可以去巡演了。

在阳光明媚的火马年春天，被所有队员的齐心协力深深感动，特写此文记录下这些点滴与美好。

（作者为ACCEF前会长，照片由作者提供）





庙会现场是一排排的帐篷城。

春风送福，四福同欢！

王 琰

在明媚的加州阳光下，备受期待的2026迎春接福四福村新春庙会在圣地亚哥顺利落下帷幕。本次活动不仅是一场华人社区的户外盛会，更是一次满载乡情与活力的邻里大聚会。

关于“四福村”

“四福村”虽然起源于4S Ranch社区，但它超越了地理边界，成为圣地亚哥华人基于共同的生活愿景自发形成的温暖社区共同体。它寓意“福、禄、寿、喜”四福齐聚，代表着邻里间互助互爱、共同传承中华文化的精神纽带。在这里，邻居不仅是路人，更是志趣相投的伙伴。

百人共庆，千滋百味

绿草如茵的现场人头攒动，吸引了超过500名居民参与。50多个特色摊位错落有致，构成了



摊主们精心准备了摊位招牌。

庙会最亮丽的风景线：从滋味地道的家乡美食到玲珑剔透的手工艺品，从生机勃勃的花卉苗木到干货满满的科教公益宣传，邻居们在此跨界变身“摊主”，一圆创业梦。尽管现场遇上大风，却更添了一份“风生水起”的好意头，寓意着新的一年大家都能乘风破浪，顺风顺水。

大型“认亲”，温情破圈

这不仅是买卖的集市，更是一个大型的“社交现场”。在这里，有人惊喜地与失散多年的老同学、旧同事重逢；屏幕后相谈甚欢的网友在现实中握手；更有无数志同道合的新朋友、新伙伴在此结缘。欢声笑语间，邻里间的

距离被悄然拉近。

太多的精彩节目不能一一列举。

四福村新春庙会虽已收官，但这份社区的凝聚力与温情将持续升温，让我们共同期待下一次的精彩相聚！



邻居们自产自销手工艺品和花卉苗木



可爱的孩子们是庙会上靓丽的风景。



可爱的流动冰激淋车。



《京腔京韵贺新年》



神秘嘉宾Bob(山猫标本)来帮忙宣传环保知识。



听吴蛮拆解千年敦煌的 “音乐密码”



吴 奕

2026年3月21日下午，圣地亚哥的海风里带上了一丝丝来自大漠的琵琶声。在风景秀丽的海滨，一场名为《密码新解：吴蛮演绎敦煌琵琶古谱》的讲座拉开序幕，吸引了满满一屋子众多的音乐爱好者。

这不是一场枯燥的学术讲座，而是一次跨越时空的艺术对话。主讲人吴蛮，既是著名琵琶演奏家，也是生活在圣地亚哥的居民。这次讲座活动由加州大学圣地亚哥分校的“21世纪中国研究中心”与海丽基金会联合举办，作曲教授梁雷先生担任主持。

缘起：从藏经洞到指尖

吴蛮与敦煌古谱的结缘，始于2021年拍摄纪录片《大敦煌》时的那次“亲密接触”。当她站在古谱的发现地——莫高窟17窟藏经洞，她说，有种灵魂出窍的感觉。面对那些沉睡千年的文字与符号，一种使命感油然而生：“这些古老的灵魂我是否可以把它在我的琴弦上重新活过来？”

在讲座现场，吴蛮老师告诉听

上图：讲座现场一角；

右图：讲座团队（左起）吴奕、梁雷、吴蛮、蔡丽、吴坚。

众，这次的敦煌行实现了她的人生梦想，并付诸行动——录制了《吴蛮·敦煌》唱片专辑。她向听众细致介绍了敦煌藏经洞中发现的25首琵琶古谱。她不仅现场演示了其中最具代表性的四首由音乐学者破译的乐谱，更通过边弹边讲的方式，对比了古今琵琶在构造、音色以及表现手法上的演变。琴音响起时，现场仿佛出现了一道无形的门，推开便走进东西文化交融的盛唐。

破译：从枯燥符号到流动旋律

讲座中，吴蛮还深入浅出地向大家解析了从晦涩的“半字谱”到现代五线谱的破译历史。



吴蛮提到，20世纪以来有多位中国、日本学者们进行研究破译。这种从“密码”到“乐曲”的转化，是中国古代音乐研究“哥德巴赫猜想”式的研究工作，破译乐谱有无限的空间，演奏乐谱更是有广阔的前景，它们凝结了无数音乐家对文化遗产的敬畏。

互动：没有围墙的艺术课堂

这场轻松愉快的讲座既有中国文化体验的深度又充满了音乐想象力，引发了现场听众的积极讨论，气氛从始至终都透着一股热烈与亲切。席中是一批居住在圣地亚哥“卧虎藏龙”的观众



群，其中不乏有当地各行各业的华人精英，使得讨论环节变得更加有趣和富有意义。有观众们提出敦煌古谱与土耳其、印度等中亚古乐是否有着某种联系？半字谱与日本文字文化的渊源？古谱音乐与佛经文的关系？等等，面对各式各样的提问，吴蛮老师和梁雷教授一一拆解，让原本深奥的艺术命题变得触手可及。

幕后：默默耕耘的文化推手

精彩的活动少不了主办方的支持。海丽基金会和圣地亚哥21世纪中国研究中心在圣地亚哥多年来合作，坚持在当地推动高品质的以中文语言为主的文化交流活动，旨在通过举办各种讲座来服务于华人社区，正是因为这份对文化传承的赤诚，才让圣地亚哥的华人观众能够在家门口，领略到如此顶级的文化艺术魅力。



上图：吴蛮在演奏琵琶；
中图：吴蛮在讲解琵琶古谱；
下图：梁雷教授解释有关古谱的文化关联。

坚子

错上贼船, 饮恨长天

——“司令”悲歌

在几十年的采访生涯中, 我被许多过目不忘的面孔震撼过。其中一位名叫朱绍田的年轻人, 差不多是最常浮现于脑海的形象。当年与我对谈的时候, 他似乎刚过而立之年, 时至今日也应是半百壮龄了。他生长在台湾的军人之家, 祖籍江苏, 属于所谓眷村一代, 但他对国民党政权的痛恨, 简直到了咬牙切齿的程度。一切的情感, 都与他父亲的遭遇息息相关……

我只看过朱绍田他爹一张照片, 发黄的底色衬托着一副斯文儒雅的面孔, 头发梳得一丝不苟, 笑容甚至有一点点腼腆。据说他随蒋赴台后一直在台北“国防部”任职, 官阶不高。没想到命运在1962年发生了大转折, 一向坐机关的他被封为“华南反共救国军”某某纵队的司令, 奉命率领他的部下武装袭击广东沿海, 建立所谓“游击走廊”。如果我没记错, 朱绍田在他爹衔命出征之际, 还是牙牙学语的小娃娃。

1962年正值中国大陆困难时期, 民生凋敝, 边陲不靖, 广东人偷渡香港, 新疆人出走苏联。蒋介石错估形势, 派出多股武装分子突袭沿海, 北起山东, 南达广东, 都成为规划中登陆地点。朱司令的“纵队”其实只有四十来人, 仓促组合, 训练不足。出发前他被告知, 大陆上民怨沸腾, 台湾的武装人员一上岸就会有民众箪食壶浆, 闻风响应。朱司令在半信半疑中带着这支“反共救国军”踏上一艘机帆船, 从高雄出海, 取道东沙群岛, 乘夜暗向粤西方向驶来。

也不知是南海气象突变, 还是水手操作有误, 机帆船一过珠江口就偏离了预定航向。夜幕深沉之中, 前方出现一座黑麻麻的孤岛, 后来得知是台山县的荷包岛(今属珠海市)。几乎与此同时, 只听得一阵引擎声由远而近, 原来是驻上川岛的解放军炮艇前来拦截! 机帆船见势不妙, 掉头向越南方向逃窜。炮艇没费多大功夫就捧上了这群不速之客, 判明对方来历之后果断炮击。机帆船很快沉没, 朱司令的“纵队”全员落水,

除了两人溺毙, 其余都当了俘虏。后经有关部门甄别审查, 这群人被囚车送到广州市东北远郊区的九佛劳改农场接受改造。

当年的九佛是一处名副其实的荒僻之地, 从地图上看, 北回归线正好从这一带的山峦掠过。这群“武装蒋特”在此关押了将近三年。经过行之有效的政策感化, 江苏人朱某的立场有了松动。后来他不仅全盘交代此次窜犯大陆的始末, 而且配合管教人员动员他的手下放弃抗拒, 认罪认罚。根据上级指示精神, 大陆国安部门决定释放这批“海外来客”, 并允其自由选择去留, 结果全“纵队”存活者包括朱某都表示愿意回台湾与家人团聚。于是, 他们得以离开九佛农场前往福建前线, 上了大陆方面提供的一条舢舨, 漂向近在咫尺的金门岛, 算是回到了“自己人”的怀抱。

江苏人朱某始料不及的是, 甫出大陆的囚笼, 又进了台湾的囹圄。在蒋政权情治单位随即开始的“被俘归来人员审查专案”中, 他成了众矢之的。原来的手下纷纷站出来检举揭发, 顿时出现墙倒众人推的可怕局面。他站上了军事法庭的被告席, 被控“配合共匪加害同志”、“出卖机密唯恐不周”、“恶意诋毁自由祖国”, 一审被判死刑! 朱某甘愿回台与家人团聚, 结果在长达一年多的羁押中, 髮妻与众子女只得到一次探视机会, 接着就是一纸“驳回上诉, 死刑定讫”通知书。朱某不久即被枪决, 饮恨长天。家人无论如何不能接受如此草菅人命的结局, 但申冤无门, 唯有忍隐。直到解除戒严之后, 才有“立法院”两位女委员出于同情为之奔走, 终于使遗属获得了一笔赔偿。这就是朱绍田一家被迫吞下的苦果, 是刻骨铭心、永远无法释怀的一段痛史。





音乐：灵魂的深处回响

——论人一生的音乐成长路径

李美旋

(Belle Melodie music and Arts school 创始人，校长)

【引言】

音乐不仅是流动的音符，更是灵魂发出的声音。从襁褓中的呢喃到晚年的静修，音乐如同一条无形的河流，滋养着人格的成长与精神的飞跃。作为教育者，我们需要读懂不同阶段生命对音乐的需求，在正确的时间给予孩子最恰当的养分。作为Belle Melodie Music and Arts School 创始人，我始终认为人的一生都需要音乐教育与

爱，音乐学校是灵魂的声音与分享爱的家园。

一、0-2岁：安全感的起源，母亲的生命律动

在这个阶段，音乐是母婴之间最深层的情感纽带。摇篮曲与游戏时的欢快节奏，不仅是听觉的刺激，更是心理安全感的基石。宝宝对音乐的渴望，本质上是对爱与稳定的渴望。此时的音乐

教育，应以家庭为中心，让歌声成为母爱的延伸。

二、 3-5岁：感官的苏醒，大自然与节奏的共鸣

这是探索万物声音的黄金期。孩子开始通过动物的鸣叫、自然界的风雨声建立初步的音乐意象。教育的重点应放在节奏感、身体韵律与歌唱动机上。这一时期的孩子想象力最丰盈，我们应鼓励他们用声音去“描绘”世界，让音乐训练内化为一种感官的本能。

三、 6-12岁：黄金筑基期，技术与品格的双重重塑

这是学习乐器演奏与音乐理论的黄金时代。不仅是演奏技术的攻坚，更是意志品质的磨炼。在反复的练习中，孩子习得的是毅力与良好的学习习惯；在舞台的聚光灯下，他们建立的是伴随一生的自信。这个阶段的付出，将决定未来音乐素养的“地平线”。这个时候是家长可以陪伴共同重修音乐基本功的窗口，可以与孩子分享音乐，共同探索这种人类高级爱的语音。

四、 13-18岁：自我觉醒，从被动接受到主动创作

青春期的音乐学习应转入“自修”模式。学生开始具备独立思考与反思的能力，老师与家长

的角色应从“教导者”转变为“引领者”。鼓励学生涉猎音乐历史与评论、尝试作曲、甚至出版个人专辑。这是他们通过音乐构建自我认知的关键转折点。



五、 19-22岁：多元融合，跨学科的艺术思维升华

大学阶段，音乐教育应进入高度个性化与专业化的融合期。无论是深造专业还是辅修钢琴，学生都应学会从细节中拆解不同时期的音乐逻辑。优秀的学子往往在此时完成“音乐+商业”或“艺术+科技”的双重跨越，让艺术审美成为驱动社会价值的底层代码。

六、 23岁以后：终身学习，让文化沉淀为生命底色

音乐教育从无止境。步入成年后，音乐应成为一种生活方式。通过频繁出入演奏会、博物馆，博览群书，使音乐与美术、文学互联互通。建立一种“导师制”的终身学习习惯，不仅是为了精进技术，更是为了让自己在时代的喧嚣中，始终持有一份高尚的文化自觉与精神宁静。

【结语】

音乐教育不是为了培养千篇一律的演奏匠人，而是为了培养一个个完整的、有灵魂的人。愿每一位在音符中长大的孩子，都能在音乐的陪伴下，找到通往内心深处的道路。

旦丹 Haddee

奥运冠军刘美贤的秘诀： 家长放手，孩子赢冠军！

2026年2月的米兰，不仅见证了一枚金牌的诞生，更见证了一个灵魂的彻底自由。当 20 岁的 Alysia Liu（刘美贤）轻盈地完成最后一组跳跃，伴随着全场沸腾的欢呼声，她脸上露出的不是如释重负的泪水，而是像个孩子吃到糖果般纯粹的灿烂笑容。这枚金牌，是美国女单时隔 24 年的回归，更是她个人“人生实验”的终极胜利。在这个成名要趁早、竞争到窒息的时代，Alysia 用一种近乎“叛逆”的姿态告诉世界：真正的胜利，不是赢了对手，而是赢回了对人生的主权。

被掌控的“天才”——当滑冰变成一种负担

13 岁成为美国史上最年轻的冠军，14 岁卫冕。在外界看来，Alysia Liu 是含着金钥匙出生的冰上宠儿。但光环之下，是密不透风的掌控。“每天练什么、穿什么、吃多少，甚至选什么音乐，我都没有发言权。” Alysia 在采访中直言，那时的滑冰更像是一份“沉重的工作”。父亲 Arthur Liu 曾为她编织了一张密不透风的期

待之网，投入百万美金，频繁更换教练，让她在通往顶峰的路上几乎没有喘息的余地。2022 年北京冬奥会获得第六名后，16 岁的她做出了一个令世界震惊的决定：退役，彻底离开。这不是青春期的叛逆，而是一次积攒已久的“出逃”。她删掉了社交账号，远离了冰场，她说：“我只想去看看，如果没有滑冰，我的人生还剩下什么？”

夺回控制权——“这次复出，规矩由我定”

离开冰场的两年，Alysia 去了尼泊尔徒步，去了珠峰大本营，和朋友自驾穿越。她把被剥夺的童年一点点补了回来。当她 2024 年宣布复出时，她带回来的不仅仅是体力，更是一张由她亲自撰写的人生新准则。她对教练和父亲提出了前所未有的要求：审美自主：她染了头发，打了耳洞，自己挑选比赛音乐和编舞。身体自主：拒绝极端的饮食控制，“没有人能再让我挨饿，我要吃得开心，滑得有力。”进度自主：想滑的时候全力以赴，累的时候立即减量。父亲曾经是她的

的“代理人”，而现在，她明确划清了界限：“我依然爱你，但滑冰是我一个人的事。”这种从“被动推着走”到“主动掌舵”的转变，让她在冰场上的每一个动作，都散发出一种掌控自我的从容感。为体验而非成绩——松弛感带来的终极胜利在米兰冬奥会的赛前采访中，记者问她对金牌的渴望，Alysa 的回答让所有人意外：“我真的不需要奖牌来证明什么。我来到这里，只是为了展示我的艺术，为了体验在这个舞台上滑行的感觉。”这种“为体验而战”的心态，赋予了她一种可怕的“松弛感”。当其他选手在压力下动作紧绷时，Alysa 却像是在自家的客厅里起舞。她不再是为了完成那一个个冰冷的评分标准，而是在冰面上进行一场盛大的自我表达。正如评论员所说：“她不是在比赛，她是在玩耍。”奇妙的是，当你不再执着于成绩，成绩往往会反过来追随你。这种完全放松、全情投入的状态，让她做出了职业生涯中最完美的动作。活出自我，才是最顶级的成功。Alysa Liu 的故事，在这个崇尚“内卷”的时代像一剂清醒剂。她证明了：人生不是只有冲刺，如果你觉得累了，你可以停下来。你可以去尼泊尔看雪山，可以去公路旅行，可以去夺回属于自己的控制权。当我们不再被外界的期望所绑架，不再把成功定义为冰冷的奖牌，而是把它看作一场充满惊喜的“体验”时，我们反而能获得前所未有的力量。真正的胜利，是当你站在领奖台上时，你心里清楚：这一路走来，每一分钟都是我自己的选择。



【作者简介】 Dandan Pan | Haddee Education 创始人，作为 Haddee Education 的创始人，Dandan 致力于为全球学生提供顶级的升学导航。她于 2020 年疫情期间发起 H.O.T. (Help Our Teachers) 项目并创立 Haddee，官网：<https://m.haddee.com/> 凭借其深厚的教育资源积淀，联合 MIT、杜克、康奈尔等名校教授及资深顾问，为学生提供从 SAT 培训、科研实习到升学规划的全方位支持。在 Haddee 资深顾问指导下，不仅有众多学子成功冲刺 哈佛、MIT、CMU、UC Berkeley 等顶尖名校，也有学生通过精准的路径规划（如社区大学转学）实现了学业逆袭。此外，她还创办了非营利组织 Haddee.org，专注于 AI 时代下的青少年成长、移民家庭亲子关系及心理健康，通过教育与公益的双重力量，赋能每一位学生实现其最大潜力。

在此之前，Dandan 曾深耕高科技行业 20 余年，在 高通 (Qualcomm) 领导了首款智能手机研发，并曾任说爱乐奇 (Alo7) 首席发展官，建立了拥有管理 10 万名北美教师资源的资深背景。

Dandan 拥有康奈尔大学 (Cornell University) 消费者经济学硕士学位，并担任康奈尔大学校友面试官。

Linkedin: www.linkedin.com/in/da-dan-pan-274699104



绿颊小太阳啾啾

鸟妈妈 Vanessa

在我们家，有一位真正的灵魂人物。

它不会说完整的人话，却每天都有意见；它的身体不大，却拥有填满整个空间的存在感。

它是一只绿颊小太阳——啾啾。

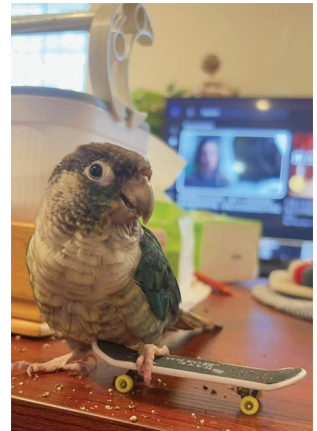
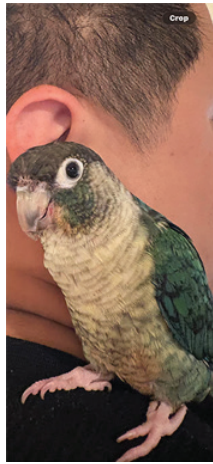
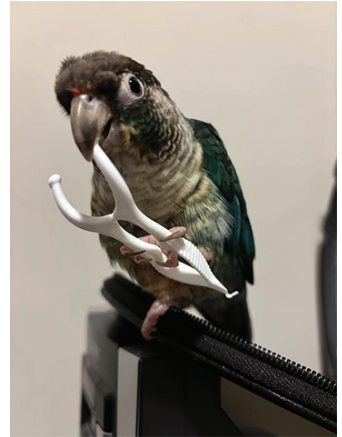
有人说绿颊小太阳是最像孩子的鸟。我想，那是真的。因为啾啾不只是宠物，它更像是一个会飞的影子。我走到哪里，它就跟到哪里。从客厅到厨房，从书桌到阳台，它总会默默飞过来，停在不远处偷看我。那种偷看的眼神，既好奇又专注，像是在确认：“妳在做什么？有没有忘记我？”

如果我太专心做事，不和它说话，它就会开始抗议。不是大声尖叫，而是细细的、连续的“嘶嘶嘶嘶”声。那是一种带着情绪的小抱怨，仿佛在提醒我，这个家里还有一位需要被回应的成员。

最有趣的是讲电话的时候。只要我一开口说话，啾啾就会立刻加入“对话”。我讲一句，它插一句；我语气高一点，它音量也跟着提高。好像我们正在共同主持一场看不见的节目。然而，只要我突然停下来，整个空间也会瞬间安静——它也跟着停下。那种同步，像是我们之间有一条看不见的线，牵着彼此的声音。

有时我会想，它到底是在模仿我，还是在陪伴我？

也许两者都是。



——沉鱼落雁丑小宝——

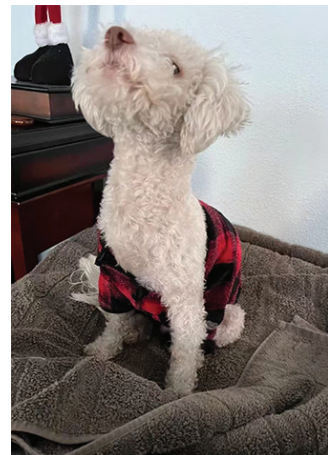
马平

六岁半的小宝现在越来越粘人了！

我在电脑前工作，他就趴在鼠标旁，睡得那个香呀。可能这就是狗狗的安全感吧！



在小车里这种姿势保持了两个多小时，真担心小宝累折脖子。



马平

圣地亚哥的两个宠物墓园

多年前写过一篇短文《美国究竟是谁的天堂》，那是1996年的事儿了。此刻拿出来看看，三十年过去，内容写的一点都不过时，美国就是猫狗宠物们的天堂。特别是现在，他们不用为通货膨胀发愁，不在乎关税高低，甚至穷人的福利消减与否，也跟他们没有丁点的关系。他们依旧无忧无虑生活在美国，受到人们的宠幸。

前两天，心血来潮，带着小宝跑去看宠物的墓园，更看得我心有戚戚。

圣地亚哥一共两个宠物墓园。

一个就在我去育才学校的路边上，成天从墓园门前过，居然没有留意。这个宠物墓园叫索伦托谷宠物墓园（Sorrento Valley Pet Cemetery，地址：10801 Sorrento Valley Rd, San Diego, CA 92121），创建于1955年，是圣地亚哥历史最久的宠物墓园。自成立以来，一直为圣地亚哥地区的宠物提供安葬和火化服务。1978年，Velma Matthews女士接手经营，并确保墓园获得了永久性墓地的法律保护，避免了城市开发带来的搬迁风险。目前，墓园由Matthews家族的第二代成员Matt和Wendy Matthews管理。

我去看过后，印象深刻。一是墓园建在宽敞的山谷平地上，四周绿树围绕，墓地平整美丽，

环境静谧。办公室的陈列室摆放着各种各样的骨灰盒骨灰瓮和玲珑剔透的随葬饰件，还有带照片的匣子和激光雕塑。东西一点不比人类墓园摆设的东西少。看墓园的宣传小册子，仅仅粘土爪印和牌匾上的雕刻，一个11到20磅的小狗就要花费578美元，更别说火化和葬礼了。对了，墓园还有专门与宠物做告别仪式的chapel（小教堂），更有帮助把骨灰洒到海里的服务（scatter-at-sea）。

圣地亚哥另一个宠物墓园叫西海岸宠物纪念公园（West Coast Pet Memorial Park，地址：8995 Crestmar Pt, San Diego, CA 92121），1962年由Limpus家族创建。（下转第75页）



上图：索伦托谷宠物墓园的小教堂；
下图：展示厅一角；
左图：墓地入口处。

慢云小犬痴，日久通人语

坚 子

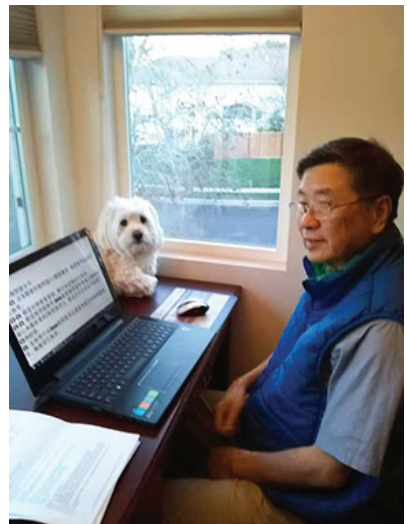
家中的“天天”是我们豢养的第四位“汪星人”，这只贵宾狗（Poodle）与马尔蒂斯犬（Maltese）杂交的maltipoo出生八个星期就被我们领回家，至今已在我们的床前膝下生活了14年。虽已渐入遐龄，但健康活泼如昔，继续给我们带来无穷的欢乐。

最令人惊异的是，随著年龄增长，“天天”能听懂愈来愈多的人话。“回家”、“坐下”、“吃饭”、“上车”之类的指令自不待言，就连主人家庭成员之间的对话，它也会侧耳恭听，过滤出所能理解的部分并作出反应。

某日我与一位朋友一同走进家门，“天天”照例来一番恶作剧，叼走我的拖鞋。这时朋友对我说，它若能再把拖鞋送回来，我就封它为“神狗”。没想到话音刚落，狗狗真的将拖鞋叼到我的面前，并且不停摇尾，好像要等待人的封赏。

家里人在电话中对谈的内容，也是“天天”关注的重点。司空见惯的是，假如通话的远方说“就到家”或者“到门口了”之类，这狗狗一听，就会从沙发一跃而下，争先冲到门前，摆出欢迎的姿态。

这些琐事听上去有点匪夷所思，但却是我们家的日常。养过狗的人自会明白。有道是“慢云小犬痴，日久通人语”。



（上接第74页）1971年该墓园发起了“全国宠物纪念日”，以纪念已故宠物。1990年，John Sanborn和他的母亲Anne Jackie Lane接手经营，至今仍由这个家族管理。西海岸墓园离米拉玛国家公墓不到三英里，坐落于Carroll Canyon的橡

树林中，去那里的路很窄很陡，墓园的标识不易被发觉。墓园内常有鹿、兔子、鹌鹑和鸽子等野生动物出没，为访客提供了一个宁静、自然的悼念环境。

写到这里，想起那些在高架桥下、公园深处露宿的无家可归者，不胜感慨，多少人活着就无处安足，死后又怎么办呢？在美国，真是人不如狗呀！



恺撒的忠诚和凶猛

范健民

恺撒是一只罗威纳（Rottweiler）。一般来说，罗威纳的体重很少超过100磅，可恺撒却足足有120磅。据说，这是因为它身上带着更纯正的日耳曼血统。

它长着一颗硕大的脑袋，额头高高隆起，线条硬朗，看上去不怒自威。乍一看，很容易让人觉得这是个不好惹的家伙。可真正和它对视的时候，你就会发现，它的神情却是呆萌呆萌的，那双黑亮的眼睛里，闪烁着一种憨厚的自信和满不在乎。每次带它出门，都会引来一阵阵的尖叫声——主要是孩子和女人——赞叹它的漂亮和可爱，而且谁都想摸摸它的大脑袋，弄得我很为难，因为我不想让它觉得谁都可以上来摸它一把。

更有意思的是它那对小耳朵。软软地垂在脑袋两侧，平时不太显眼，可一旦跑起来，就忽扇忽扇地晃动着。远远看去，竟有点像当年大日本皇军军帽后面那两片“屁帘儿”，滑稽得让人忍俊不禁。

都说罗威纳忠诚而凶猛。我曾经专门“测试”过恺撒的忠诚。

那是一个酷热的夏日，气温高达80多度。太阳像一团火悬在头顶，脚下是被晒得发烫的水泥地，我装着若无其事的站在院子里，三个家伙立即撒着欢的围了上来——恺撒，还有两只白色的狗。

一开始，它们都围着我打转，两只白狗使劲的摇着尾巴，恺撒屁股上那个罗威纳标配的大包也不紧不慢的晃动着。我知道它们都期待着吃点儿什么或玩点儿什么，可我却抱着双臂站在那儿一动不动，装着什么也没有看见，什么也没有发生。

时间一点一点过去。五分

钟后，两只白狗渐渐失去了耐心。它们二狗慢慢的站起身从我身边走开了，走到不远处的一片树荫下，舒舒服服地躺下凉快去了。

只有我的恺撒，还认真的坐在我的身边。它的一身黑毛，特别吸

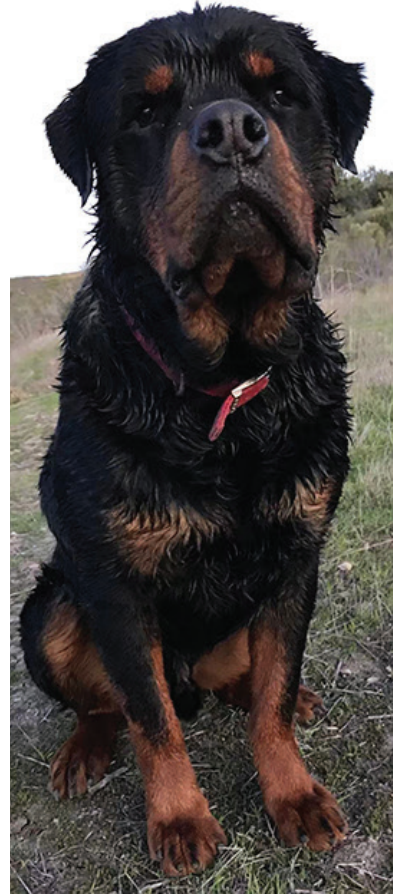
热，坐在滚烫的水泥地上，它的狗爪子肯定也不好受，可它始终一动不动的坐着，有时抬起脑袋萌萌的看看我，仿佛在说：“主人，这天气真TMD热，可什么也比不上守着你的快乐！”

那一刻，我忽然有点说不出的感动。有时

时候，人总以为自己给予狗的照顾成就了它的幸福狗生，殊不知正是狗的忠诚成就了主人的人生也未可知，甚至狗的忠诚陪伴、不离不弃，就像一面镜子，折射出人性的善恶！

至于凶猛，我还从来没有机会见识过，因为它从来没有攻击过谁。倒是它那雄狮般低沉而略带嘶哑的吼声，绝对不容小觑。

恺撒十四岁了，谢谢你的忠诚和凶猛，还有不离不弃的陪伴！





光影一掠 《剧本杀》

李岷



《剧本杀》插图：小贝（AI生成）

【“光影一隅”专栏编者按】在这个高密度的网络信息输出的互联网时代，我们已经迈入了一种全新的艺术表达形式。微短剧，以其奇思妙想和视频快闪的形式，推动了碎片化视觉欣赏，让观众能够从日常生活中短暂抽离，通过这种短小精悍的荧屏娱乐，实现心灵的短暂修复和休憩。而这种新兴的网络视听艺术形式，剧本成为核心元素。本期“光影一隅”请家住圣地亚哥，身为美国中文作家协会主席、世界微短剧研究会会长李岷，介绍一下她近期创作的60集微短剧《剧本杀》的故事梗概。

《剧本杀》是一部60集影视微短剧，是我以当下互联网衍生出来的副产品“电诈”这一社会现象，通过网络游戏、虚拟社交与跨国现实为背景，通过紧凑的影像节奏，呈现出个人命运在时代浪潮中被裹挟与自我挣扎的故事。这个故事，它可以发生在美国、发生在加州、发生在圣地亚哥，发生在任何地方。故事发生在哪座城市并不重要，但它是一个有可能随时降临到我们生活中的事件。作为创作者，我并未把世人皆知的“电诈园区”的恐怖写成一部“奇幻”的犯罪传奇，而是将镜头对准那些在时代夹缝中被迫做出选择的人，通过他们灵与肉的痛苦挣扎，警醒我们：这些恐怖的事件与我们并不遥远。

《剧本杀》的故事发生在美国南加州和缅甸边境的“电诈园区”。是一个表现人性在虚拟与现实、欺骗与真相的双重世界里挣扎和重生的故事。

Jack，26岁，美国出生长大的华人第二代，喜欢美国黑人的“绕口”说唱，并用中、英文合成自己的说唱形式，把绕口、街舞和观光景点结合在一起，成为百万粉丝的“网红”。由于电诈使他投资失败，欠下巨额币债，被黑帮骗至泰国，转卖给缅甸边境的电诈园区抵债。

看管Jack的楼层管理员Ka，40多岁，是柬埔寨

寨华人。他残暴凶狠，指令Jack假扮美籍华人律师“David Chen”，混进美国名为“剧本杀”的微信群，执行他们已策划很久的骗局。

为了活命，Jack不得不以受害者的身份又去充当害人者，成功地进入到“剧本杀”群，通过网络与20多岁的华裔留学生Coco有了近距离的接触。阅人无数的Jack很快发现，他要诈骗的对象Coco，不仅是中国富豪的独生女，还是美国某大学法学院的中国留学生，并且，Coco因酷爱玩“剧本杀”而对所有的人和事都不设防——她表面任性却内心脆弱；虽开豪车住豪宅，却因父母银铛入狱断了经济来源；为了面子，有钱没钱她都说自己“不差钱”。除此之外，Coco跟人到中年并已婚的白人教授Paul产生了暧昧之情，而她的同班同学Lucy也爱上了教授Paul，并因为被拒而对Coco产生了“羡慕嫉妒恨”的情结。

Jack在身心都受到巨大威胁的情况下，为了保命，他在“剧本杀”群利用师生三人的微妙关系，挑拨离间，虚构了一个影视区块链投资项目，以“剧本NFT集资方案”，引诱Coco投资“代币”。为达到目的，他利用伪造的举报信和偷拍的视频恐吓三人，希望通过剧本与现实的模糊界限，使他的骗局成功。

尽管Jack的计划周密，但是管理员Ka依然对

他步步紧逼。第一期诈骗5万美元达标后，第二期要20万美元才能避免割掉他的肾脏卖钱。于是Jack变本加厉地排除他对Coco的同情和好感，制造Coco即将失去留学生签证、面临被遣返中国的假象，促使她恐慌变卖房产，试图投资“特币”。然而，一直对Jack抱有戒心的Paul，在Coco孤立无援把实情告诉他的时候，决定帮助Coco对Jack展开反追踪。

Ka发现有人使用VPN锁定Jack的位置，就怀疑他对外界透露了信息，殴打他交代，而Jack忍痛拒不承认。

黑人女孩Lucy经过多次试探，最终确认Jack正是自己追随多年的网红偶像，也是她曾跳海轻生时救了她的恩人。

由于Paul的帮助，Jack没能从Coco和“剧本杀群”骗到钱。在Ka的威胁中，他只能冒险向Lucy求救。

Lucy决定救Jack。她向教授Paul承认是她把他太太的名字透露给Jack的，也向Coco说明她在暗恋中已走出来，现在她真正关心的是Jack的安危。

尽管大家彼此原谅，但是在是否需要等待美国驻泰国领事馆与缅泰警方沟通的结果再采取行动？还是三人立即去泰国见机行事？他们之间产生了异议。最后Lucy不顾Paul的反对，说服Coco与她同行飞往泰国。

在缅泰界河，Coco身陷囹圄。当黑帮得知她的身份，便开始向她的家人勒索赎金，后又得知Coco的父母因经济问题已被中国官方关押，他们便变本加厉地加害Coco和Jack。

为了救出Coco，Paul请法官太太伸出援手，通过美国驻泰国领事馆加快警方解救Coco和Jack的速度。由于Lucy对诈骗园区的环境做了大量

侦查工作，加上中、泰、缅三方联合突袭电诈园，Lucy和Paul与他们里应外合救出了Jack和Coco。并且，警方在冲突中，击毙了Ka。

Jack被引渡回美，作为污点证人配合调查。他交出所有技术细节、诈骗流程，换取豁免与重建人生的机会，加上Paul作为他的律师、Lucy和Coco作为证人，说明Jack也是受害者，使他获得了轻判。

Coco在这场经历中获得了成长，懂得了什么是真正的爱与富有。Paul则在经历这场风暴后，跟法官太太办理了离婚手续，向Coco求婚。而Lucy在Jack服刑期间，用爱远程守护着Jack，见证他的重生。

在服刑期即将结束时，Jack实名登录“剧本杀”群，希望做一次编剧。

Coco说：“我来演我。”

Paul说：“我愿意走到幕前。”

Lucy说：“你还有58天出狱，等你一起排练。”

Jack穿着劳改犯的黄色马甲，在加州高速公路旁的绿化带上除草。他对着手机说了一句：“剧本主题：游戏已关，人生重启！”

作为这部剧本的编剧，我并不希望把《剧本杀》写成一部靠传奇与血腥推动的警匪故事。这是一部每集不超过两分钟、共60集的微短剧，我更愿意在不断切换的短视频节奏中，让观者在一次次人物心理和故事情节的“反转”中，看见人性的微光与暗影——在这个人人都可能被虚拟叙事所裹挟、被算法与欲望牵引的时代，《剧本杀》是以轻体量承载着沉重的现实议题，在光影中折射出当代生活的真实裂纹。

当世界越来越像一场精心设计的剧本时，人性便受到了严峻的考验。



【作者简介】李岷，文学博士、美国中文作家协会主席、世界微短剧研究会会长、《世华文学》国际期刊总编辑。移民前任中国黑龙江省电视台编剧和责任编辑11年。1987年加入中国电视艺术家协会和中国戏剧家协会黑龙江分会。在美期间撰写出版了长篇小说《无处安放》《微时代VS青春祭》《跨过半敞开的国门》，文集《李岷视点》《飘在美国》《感受真美国》《美国律师说汉语》等专著，并编导制作了12集电视纪录片《飘在美国》，编剧20集电视剧《律师楼的故事》和60集微短剧《剧本杀》。荣获过20个文学奖项。

马平

读黄济人新书 《天风吹我》

黄济人先生是我一直景仰的大作家。早年读大学时便被他的《将军决战岂止在战场》深深折服。

十月初，彭总从重庆回到圣地亚哥，专程带来了黄济人先生新近出版的自传体著作《天风吹我》，还有作家的亲笔签名，顿感何其有幸。拿到书后，用了不到三天时间，先囫圇吞枣读了一遍。

合上书本，意犹未尽，总觉得还需再读一、两遍，方能过瘾。此刻先把读后的几点印象（不算是读后感，更不是书评），写在我的“小确幸日记”里，与读者分享。

出生于1947年的黄济人，父亲曾是国民党高级将领，投诚后任解放军军事院校教官，后来却不明原因死于狱中。他一生的幸与不幸，都与父亲的这一身份紧密相连。

全书共四十章。若以“内江师专”为坐标，大致可分为三个阶段：

第一阶段，是考入四川内江师专中文系之前；

第二阶段，是内江师专时期；

第三阶段，是处女作《将军决战岂止在战场》发表之后。

第一阶段，由于家庭出身的原因，他的童年充满苦难，备受歧视，历经煎熬。然而，正是这些苦难，锤炼了他的意志，滋养了他的勇气，也

为日后的文化积累打下了基础，成为他人人生跃升的重要起点。

第二阶段，考

入内江师专后，他开始像其他同学一样沉浸于写作。在不断探索与尝试中，他找到了属于自己的题材，也逐渐走上了一条不同于他人的创作之路。这一时期，正是他创作《将军决战岂止在战场》的传奇阶段。

第三阶段，“将军决战”问世之后，一部部作品相继发表，一项项大奖接踵而至，一个个荣誉纷至沓来。他从一名作家，走向作协主席、全国人大代表、全国政协委员等显耀社会角色，迎来了人生的高光时刻。

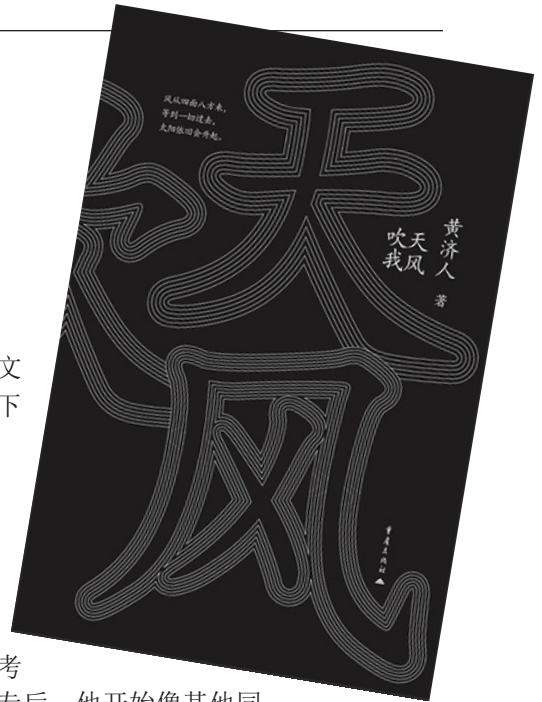
通读全书，我始终被一种力量所打动，并从亲身体会到三点尤为重要的人生原则：

第一，永不气馁，永不放弃。认准目标，便要百折不挠，勇往直前；

第二，机会总是留给有准备的人。没有长期的积累与自我提升，即使机会来临，也难以把握；

第三，心存善良。无论身处何种境遇，善良都是为人处世的根本。落魄时如此，腾达时尤应如此，方能立身立世。

掩卷而思，这不仅是一位作家的个人回望，更是一代人命运的缩影。风从远方吹来，吹过岁月，也吹过人心；而那些在风中坚持走下去的人，终将找到属于自己的方向。



左图：黄济人在母校举办的新书发布会上（自内江师范学院校友办）



热爱生活， 是我站在舞台上的底气



很多人问我，你为什么还能保持热情？

做了这么多年模特，办学校，带孩子，组织演出，协调合作，处理情绪.....不累吗？

当然累。

但我始终相信，真正让一个人站稳舞台的，不是技巧，而是她对生活的热爱。

我16岁开始进入模特行业。

那时候的我，只知道要走得好看。

后来才明白——真正的“好看”，不是姿态，是生命力。

舞台上的光很亮，但真正支撑一个人气场的，是舞台之外的生活。

是你如何面对压力，如何管理情绪，如何在不完美中继续前行。

我常常告诉我的学员：紧张感不是缺点，那是你认真对待人生的证明。

我也会焦虑，也会怀疑，也会疲惫。但我依然选择认真生活。

因为当一个人热爱生活，她的站姿会更坚定，她的眼神会更温柔，她的声音会更有力。

形体训练从来不只是外形管理。

它是一种内在秩序的建立。

当你学会站直身体，你也在学会站稳自己。

当你学会控制步伐，你也在学会掌控节奏。

当你学会优雅表达，你也在学会尊重自己。

我希望BAModel Academy培养的不只是模特，

而是懂得热爱生活的人。

因为真正的气场，从来不是表演出来的。

它来自你如何对待每一个普通的日子。

舞台只是瞬间，生活才是永恒。

—— 节冰

很多人不喜欢紧张。他们希望自己说话自然，

上场从容，在关键时刻看起来毫不费力。

可真正毫不费力的，往往也没有真正投入。

紧张是一种细微的震动。

它不张扬，却真实存在。

在重要的场合之前，呼吸会变浅，

手心会发热，思绪会比平时更清晰，也更敏感。

那不是失控。

那是一种参与。

当一个人认真对待某件事，身体会先知道。

它调动注意力，

放大感官，让时间变慢一点。

紧张不是情绪泛滥。

它更像是一种秩序正在被建立。

你在衡量分寸。

你在推敲表达。

你在计算节奏。

漫不经心的人不会有这种状态。

他们没有波动，也没有重量。

紧张的人， 往往更认真

紧张，恰恰说明你站在边界线上。边界的另一侧，是责任，是判断，是结果。

有些人把紧张误解为脆弱。

其实它更接近一种自律。

它让人不敢随意。让人不愿敷衍。

让人对细节保持警觉。

真正成熟的人，不是消除紧张。

而是带着它完成事情。

如果此刻你正在紧张，

不必急着压制它。允许心跳加快。

允许自己在意。

去感受它，

也去接受它。

它不是阻力。

它只是提醒你——

你正在认真生活。

紧张的人，往往更认真。

而认真，本身就值得尊重。

—— 节冰

Website: <https://www.bamodel.org/>
Info: WeChat: Bing-JJ



储蓄型寿险答客问

姚惠莉 (Helen Feng)
惠利保险事务所

储蓄型寿险有一个形象比喻，就是你选择一家人寿保险公司的储蓄型保险产品，就如同选择了一家银行，设立了一个“储蓄”帐户，你缴付的保费，在支付固定的保险成本之后，剩余的部分自动转换成现金值。人寿保险公司会根据公司的盈利情况派发红利，即分红。

一、储蓄型寿险的好处是什么？

储蓄型寿险近年来受到很多客户的欢迎，这种寿险有几个明显的好处：

第一、保障 + 储蓄结合：既有身故保障，也能积累现金价值。

第二、强制储蓄：适合不容易存钱的人，通过投保，可以长期稳定积累资金。

第三、风险较低：相比股票等投资，波动较小，更稳定。

第四、资产传承：身故后可直接赔付给受益人。

第五、部分产品有分红：可能有额外收益（但不保证）。

二、有没有额外或隐形费用？去世后如何处理？

费用方面，可能包含：管理费、保障成本、销售费用（已包含在保费里，一般不单独列出）提前退保可能有退保损失（前几年特别明显）；身故后处理：保险公司按合同赔付“保额”或“现金价值”（取较高者，具体看合同）赔给指定受益人；通常不需要经过遗产分配流程（有受益

人时）。

三、如果缴费到期，人还在世怎么办？

常见情况有三种：

第一、继续保障：不再缴费，但保障继续有效；

第二、保单仍有现金价值：可以继续增长（取决于产品）

第三、部分产品可领取：比如年金型或带返还功能的，会开始返钱。

四、可以把钱拿出来吗？怎么拿？

可以，但方式不同，大致有以下几种：

退保（全部拿出）；

领取现金价值；

早期退保损失大，部分提取（减保），提取一部分现金价值，保额会下降；

保单贷款，向保险公司借钱（通常利率较低），并不影响保障（但未还可能影响最终赔付）。

欲知更多详情，请联络Helen。

电话：(858) 386-9089

电邮：helenyao988@gmail.com



【作者简介】Helen是一名从业18年的保险经纪人，长期专注于为客户提供专业的风险保障规划，曾连续13年获得公司优秀业绩奖，并取得太平洋地区第一的成绩，同时也是百万圆桌（MDRT）会员。在多年的从业过程中，Helen更注重站在客户角度，把复杂的保险内容讲清楚，帮助客户做出最适合自己的理性选择。Helen是一位有口碑有热情专业过硬的经纪人，也是纽约人寿在圣地亚哥唯一的华裔经纪人。

她这样建议华人同胞：提早规划，提早安心，做一个没有后顾之忧的人，买保险不能改变生活，而是防止生活被改变！保险能做到：不出事锦上添花，出了事能雪中送炭。风险再次提醒保险销售人员存在的价值！



加州离婚并非简单的“一人一半”

—— 资深律师讲清底层逻辑 ——

周媛 律师 (Joanne Zhou, Esq.)

在圣地亚哥的华人圈子里，离婚早已不是避讳的话题。无论是为了子女教育分居两地，还是因生活轨迹渐行渐远，许多家庭最终都走到了这一步。

当关系破裂，愤怒和悲伤往往让人失去判断，但现实问题却逼着当事人立刻面对最实际的难题：房子归谁？股票怎么算？孩子跟谁？

从业二十多年，写这篇文章的初衷就是希望大家能提前看懂规则——法律的逻辑是冷静的：它不关注道德对错，只关注财产如何公平分割、子女利益如何最大化。

一、别指望让过错方“净身出户”，除非涉及暴力

很多当事人带着委屈询问：“对方出轨、赌博，能不能让他一分钱拿不到？”

很遗憾答案是：不能。

加州实行的是“无过错”离婚。只要一方觉得感情破了，婚就能离。法官通常不会因为谁犯了错就判谁少分财产。法律在这里只做一件事：切断经济纽带，而不是进行道德审判。

唯一的例外是家庭暴力。

如果一方在过去五年内对配偶或孩子动过手，情况就完全不同了。法院会直接推定施暴方不适合抚养孩子（2026年新标准更严）。想拿回抚养权，必须拿出确凿证据证明彻底改正。这是法律对被施暴者的保护。

二、圣地亚哥的高薪资产，分起来没那么简单

大家都知道，加州是“共同财产制”，婚

内赚的钱原则上是一人一半。圣地亚哥汇聚了大量生物科技、电信和国防产业的高管与工程师。然而资产越丰厚，结构就越复杂，坑也就越多。尤其是以下这三点：

- 房子不仅仅是一人一半：如果婚前付了首付，婚后一起还贷，房价还大涨了，这时候怎么分？绝不能简单劈开。需要运用专业的 Moore/Marsden 公式，把个人贡献和共同增值算得清清楚楚。

- 股票期权是个难题：RSU和期权是本地很多人的核心资产。尚未归属 (Unvested) 的股票，究竟属于婚内劳动的延续，还是婚后的个人激励？不同批次、不同时间的期权，分割规则与税务处理截然不同。若缺乏专业研判，极易导致巨额资产的非必要流失。

- 分居日期的法律界定：这是切割资产的关键时间点。法律认定的分居，不仅取决于口头主张，更取决于实际行为。若一方虽提出离婚，双方却仍维持共同居住、度假或频繁共餐等生活表象，法官可能判定分居并未真正发生，此期间产生的收入仍将纳入共同财产进行分割。

三、孩子跟谁？钱怎么给？

- 关于抚养权：法官只看一个标准——什么对孩子最好。收入高，不代表孩子就一定跟谁；收入低，也不代表就会失去孩子。法官看重的是：谁平时照顾得多？谁的环境更稳定？谁和孩子感情更深？

此外，加州法律有着明确的政策导向：极力鼓励夫妻共同抚养。在圣地亚哥，只要条件允许且符合孩子利益，法院非常倾向于判决“时间均等”（50/50）的抚养方案。

- 关于抚养费：

- 给孩子：有统一的强制公式，按收入比例

例算，目的是确保孩子的生活水平不因离婚而下降。

○ 给前配偶：这个争议最大。法院不仅看现在的收入，更评估“赚钱潜力”。哪怕现在是全职太太，如果法官认为有学历、有技能可以重返职场，则可能会判给较少或短期的赡养费。

四、好的律师，是博弈场上的“军师”

离婚不仅是法律程序的终结，更是一场资源与心智的博弈。经验丰富的律师，绝非单纯的文书处理者，而是负责排兵布阵、掌控全局的战略伙伴。

- 协同顶尖专家力量

复杂案件往往超出单一法律范畴。资深律师能根据节点精准调度幕后专家团队：比如引入法务会计师深挖隐形资产，协调心理治疗师为抚养权背书。这种无缝协作构建了严密的证据链，让当事人少走弯路。

- 推演长远棋局

当局者迷，往往只着眼于眼前的得失，而专业的策略能看清三步之外的格局。当下的财务决定是否埋下税务隐患？此刻的妥协会否牵动未来抚养权？策略旨在透过表象预判对手，锁定最大长远权益，避免顾此失彼。

- 做情绪的“理性锚点”

在情绪汹涌时，律师能提供冷静的第三方视角，及时拉回偏离的决策轨道，避免因冲动造成不可逆的损失。无论是谈判还是诉讼，这种专业化的早期介入，始终是通往高效、平稳解决的最

优路径。

.....

本文仅作信息分享，非法律建议。具体问题请务必咨询律师。

【关于作者与律所】

周媛律师 (Joanne Zhou, Esq.)

- 加州家事法专家 Certified Family Law Specialist: 加州律师公会认证的家事法领域顶尖专家

- 从业逾20年，经手案件超1000起的资深实务经验，连续多年获评美国 Super Lawyers title

- 腾讯新闻北美约稿法律专家，多次就婚姻家庭法律热点提供专业解读

【The Zhou Law Group】

由Joanne Zhou创立，在圣何塞 San Jose、洛杉矶 Los Angeles、圣地亚哥 San Diego 均设有办公室，服务网络覆盖整个加州。

团队精通中文、英文及粤语，专注于处理各类复杂离婚、子女抚养权争议及高净值资产分割案件。

如果您或您的亲友正面临相关的法律困扰，或对资产分割的具体细节存有疑虑，欢迎致电 408-289-9688联系我们。来电时请注明来自《家住圣地亚哥》杂志。



在理性与情感之间，法律为人生提供一种出口

插图：小贝 (AI生成)